

FIQUE DE OLHO NO COLESTEROL

O que é colesterol?

É um tipo de gordura transportada no sangue e, apesar de sua má fama, é fundamental para a formação de todas as células do organismo e na produção de hormônios. O colesterol aumenta na circulação por duas fontes: produção pelo próprio fígado (maior parte) e pela ingestão de alguns alimentos (menor parte).

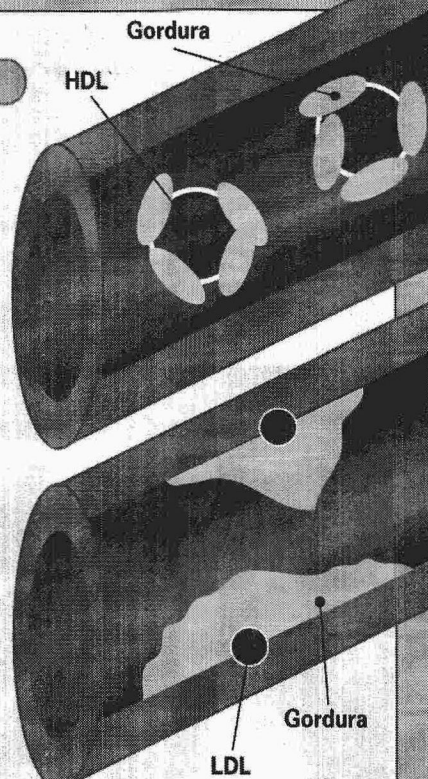
Como anda seu colesterol?

Uma em cada cinco pessoas tem colesterol alto. É muito importante descobrir qual o valor do seu colesterol e, principalmente, das frações LDL e HDL. Mesmo que você se preocupe com o seu peso e se alimente corretamente, seus níveis podem estar acima do ideal, devido a uma predisposição genética familiar. Algumas vezes, alterações na dieta e aumento da atividade física podem ser suficientes para baixar os níveis de colesterol, mas existem casos em que é necessário o uso de medicamentos.

O bom e o mau colesterol

O colesterol é transportado no sangue por proteínas conhecidas como lipoproteínas. Uma delas é o HDL, conhecido como bom colesterol, por ajudar a varrer a gordura em excesso da corrente sanguínea.

Já o LDL ou mau colesterol, quando aumentado, leva ao acúmulo de gordura, principalmente nas paredes dos vasos sanguíneos.



O colesterol no seu prato

Nem toda gordura faz mal. A seguir, veja os alimentos que são ricos em cada tipo de gordura.

■ **Gorduras saturadas** – Elevam os níveis do colesterol. Estão nos alimentos de origem animal: carne, ovos, leite e derivados, e nos alimentos industrializados: bolos, biscoitos recheados, chocolates, tortas, gordura hidrogenada, sorvetes e pães mais gordurosos.

■ **Gorduras insaturadas** – Não aumentam o colesterol. Estão nos óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola e azeite de oliva), peixes de água fria (salmão, atum, sardinha, truta) e oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas, castanha de caju).

■ **Triglicérides** – É uma gordura produzida a partir da ingestão de carboidratos, gorduras e álcool. Açúcar comum em excesso é o alimento que mais contribui para elevar os níveis de triglicérides.

Dicas para reduzir o colesterol

- Alimentação equilibrada e exercícios físicos regulares.
- Prefira as carnes brancas (peixes e aves), carnes vermelhas magras.
- Coma muitas frutas, verduras e legumes. Esses alimentos, devido ao elevado teor de fibras, auxiliam na redução dos níveis de colesterol.
- Opte pelo leite desnatado, queijos menos gordurosos e iogurtes com menos gordura.
- Evite produtos que contêm gorduras saturadas.
- Se o nível de triglicérides estiver alto, cuidado com o excesso de álcool e carboidratos sem fibras.
- Cigarro e o colesterol alto é uma combinação perigosa. Causa enfarte.

Como funciona o coração

O coração é o órgão central da circulação sanguínea: recebe sangue das veias, lançando-o nas artérias.

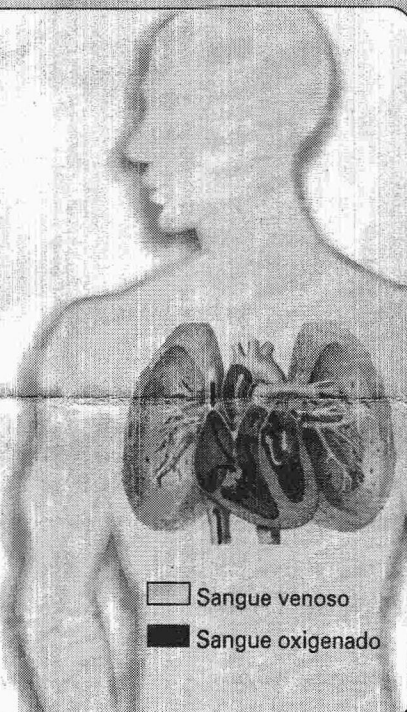
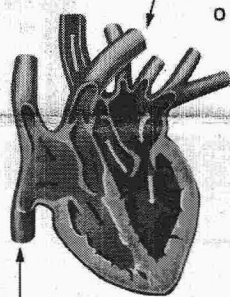
Funciona como uma bomba: fica maior quando relaxa e menor quando contrai. A contração chama-se sístole e a dilatação diástole.

2 Em seguida, o sangue é bombeado para os pulmões, onde é oxigenado.

3 O sangue retorna ao coração pelas cavidades esquerdas.

4 A partir daí, o coração se encarrega de distribuir o sangue para todo o corpo.

1 As veias levam para as cavidades do lado direito o sangue venoso (pobre em oxigênio e rico em gás carbônico) que vem de todo o corpo.



O que você sabe sobre enfarte?

1. O que é o enfarte?

- É o que acontece quando o coração pára de bater.
- É uma disfunção que ocorre quando o coração bate muito rápido.
- É o entupimento por gordura das artérias que levam o sangue para o coração.

2. Qual destes é um fator de risco para o enfarte?

- Ter colesterol alto.
- Tomar muita aspirina.
- Fazer reposição hormonal.

3. Qual a idade mínima para sofrer um enfarte?

- Pessoas com menos de 40 anos não sofrem enfarte.
- O enfarte é mais comum entre pessoas com mais de 40 anos, mas pode ocorrer em qualquer idade.
- O enfarte é mais comum entre os 20 e 30 anos de idade.

4. Qual o grau de risco de enfarte entre usuários de drogas como a cocaína?

- Altíssimo.
- Baixo.
- Nulo.

5. Qual a relação do estresse com o enfarte?

- O enfarte só ocorre depois de grande estresse.
- O estresse contínuo é mais perigoso do que um grande estresse momentâneo.
- Não há relação entre o estresse e o enfarte.

6. Qual destes não é um sintoma de enfarte?

- Náusea.
- Dor no peito.
- Dor de cabeça.

7. O que fazer se começar a sentir uma dor forte no braço esquerdo?

- Ir ao hospital imediatamente.
- Esperar algumas horas para ver se a dor passa.
- Marcar uma consulta médica.

8. O enfarte é sempre fulminante e sempre deixa o paciente inconsciente?

- Sim.
- Não. Muitas vezes, a pessoa demora a perceber que sofreu o enfarte.
- Sim, e é mortal em 95% das vezes.

9. O que fazer se uma pessoa perto de você sofrer um enfarte com parada cardíaca, e ficar inconsciente?

- Puxar a língua para que ela não a engula.
- Fazer respiração boca a boca.
- Fazer massagem cardíaca e chamar uma ambulância.

10. Qual destes não é um tratamento para enfartados?

- Aspirina.
- Cirurgia de ponte de safena.
- Fisioterapia.

Respostas: 1/C, 2/A, 3/B, 4/A, 5/B, 6/C, 7/A, 8/B, 9/C, 10/C