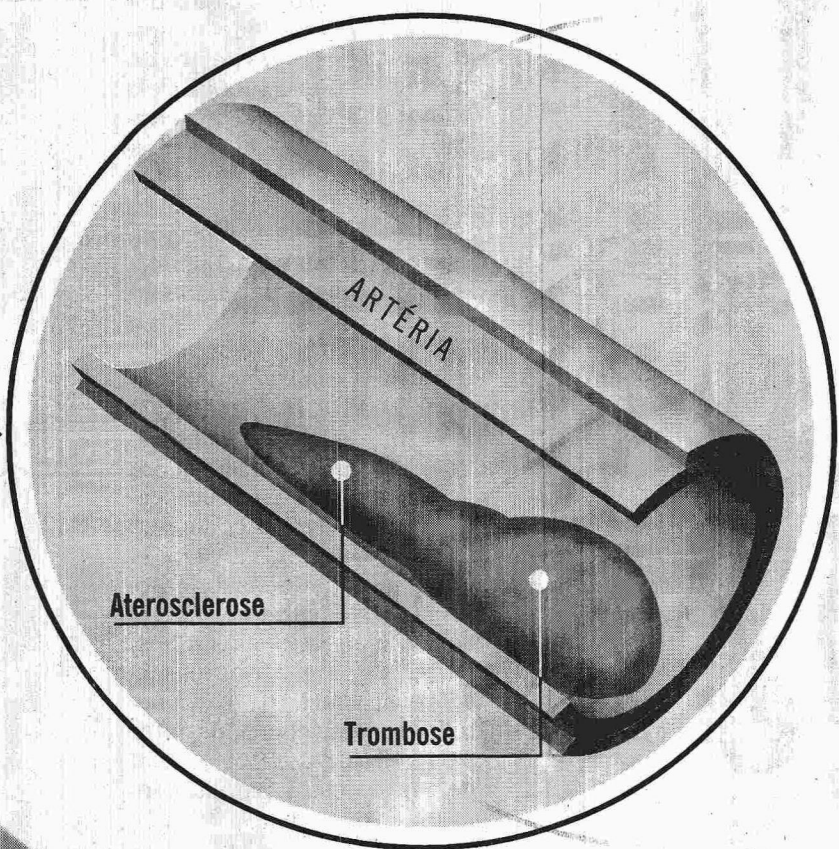


A FUNÇÃO DO COLESTEROL

O colesterol é uma gordura produzida pelo fígado (a maior parte) ou absorvida na dieta. Além da produção de colesterol, o fígado é responsável por retirá-lo do sangue e armazená-lo. Se o metabolismo não faz isso corretamente, a sobra de colesterol se acumula na circulação. Ele participa de diferentes processos metabólicos, como defesa do organismo. É componente das membranas celulares, essencial na síntese de hormônios, da vitamina D e dos ácidos biliares. Em excesso no sangue entope as paredes das artérias e das veias, aumentando o risco de infarto e derrame.

POR QUE FAZ MAL AO CORAÇÃO

O excesso é um dos principais responsáveis pela aterosclerose, doença que leva à degeneração das artérias do corpo, em especial as do coração. O trombo pode ser absorvido ou pode bloquear totalmente a passagem de sangue pela coronária.



Lipoproteínas

1

COMO AGE O COLESTEROL

- 1 O colesterol é levado pelo sangue por lipoproteínas. A LDL, de baixa densidade, é considerada ruim. As partículas de colesterol entram nas células que revestem a parede interna das artérias.
- 2 Isso causa inflamação e placas que obstruem as artérias, produzindo a aterosclerose.
- 3 Essas placas podem crescer e se soltar, causando coagulação e trombos que aumentam a obstrução ao fluxo de sangue. Já a lipoproteína HDL, de alta densidade, é boa porque retira o excesso de colesterol do sangue.

Inflamação

2

Placa

3

Placa
solta

Como funcionam as drogas contra o excesso de colesterol

As drogas mais indicadas para tratar o excesso de colesterol LDL são as estatinas. Elas atuam na substância HMG-Coenzima A-reductase, importante enzima para a fabricação de colesterol. Assim conseguem reduzir sua produção. Esse tipo de droga também tem efeito anti-inflamatório e protetor das células endoteliais, que revestem os vasos.

O perfil de colesterol ideal

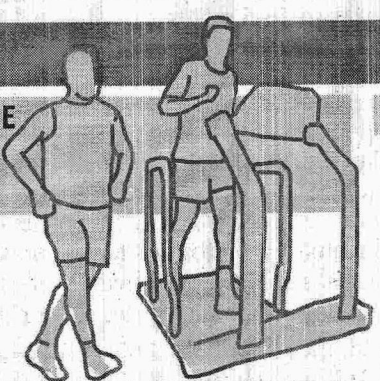
LDL	HDL	Triglicerídeos	Colesterol total
Menor que 100	Menor que 40	Menor que 200	Menor que 200
Entre 100 e 129	Baixo	Dessejável	Dessejável
30 e 159	Acima de 60	Menor que 150	Entre 200 e 239
60 e 189	Ideal	Ideal	Limítrofe
Acima de 190			Elevado

Fonte: Médicos entrevistados

COMO CONTROLAR

Uma maneira de controlar e baixar o colesterol é fazer qualquer exercício aeróbico, como:

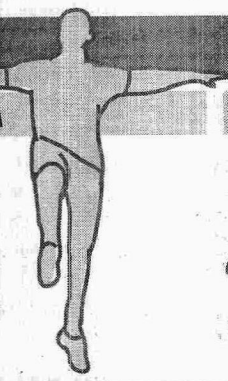
CAMINHADA E EXERCÍCIO EM ESTEIRA



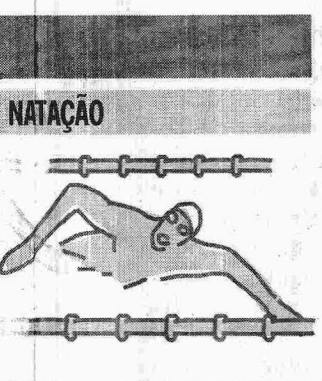
BICICLETA



DANÇA



NATAÇÃO



O fim do bom colesterol

Especialistas ensinam a melhor maneira de proteger as artérias

Antônio Marinho

Durante anos, médicos afirmaram que na prevenção de doenças cardiovasculares era preciso reduzir o nível de colesterol LDL (molécula considerada ruim por levar gordura para os vasos) e aumentar o HDL (a fração boa). Agora, pesquisadores americanos estão questionando se apenas o alto nível de HDL é mesmo benéfico para as artérias.

Manter o nível elevado de HDL geralmente é uma coisa boa, mas isso não significa que ele é tão poderoso a ponto de proteger totalmente o coração — diz o pesquisador americano Daniel Rader, da Universidade da Pensilvânia.

Para o cardiologista Carlos Scherr, diretor da Superintendência de Cardiologia e Diabetes da Prefeitura do Rio, ter o HDL elevado só traz benefícios à saúde.

Isso já foi comprovado e cientistas já estão até testando uma vacina de HDL. Para cada 1% de redução de HDL há um aumento de 3% de incidência de doença coronariana. Além do ácido nicotínico, que tem efeitos colaterais e é difícil de ser encontrado, não há nada muito eficaz para aumentar o HDL. Evitar a obesidade e as pílulas anticoncepcionais, fazer exercícios físicos e parar de fumar são medidas que ajudam. Mas não se pode apostar todas as fichas apenas no HDL — afirma.

Rader e outros cientistas acrescentam que há pessoas com altos níveis de HDL e nas quais essa molécula não funcionaria corretamente. Em vez de mais protegidas contra doenças do coração, estão mais vulneráveis. Enquanto os médicos não chegam a um consenso, novas drogas das classes das estatinas (reduzidoras de colesterol) se mostram mais eficazes. E pesquisas de laboratórios de nutrição confirmam que vegetais como laranja, berinjela, cenoura, ameixa e maçã, todos ricos em fibras, são ótimas opções para reduzir o colesterol e a glicose no sangue.

Nível de LDL deve estar abaixo de 100mg/dl

O cardiologista Raimundo Marques do Nascimento Neto, presidente da Fundação do Coração (Funcor), diz que o valor de colesterol total deve ser inferior a 200mg/dl (miligramas por decilitro). E o HDL deve ser acima de 40, o LDL abaixo de 100 (alguns especialistas recomendam menos de 80) e triglicérides inferior a 200 mg/dl (há quem recomende abaixo de 150).

Sabemos que o LDL elevado combinado com níveis baixos de HDL são os maiores fatores de risco para a aterosclerose. A avaliação do perfil lipídico deve ser individualizada. Nos pacientes que já sofreram infarto agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral (derrame) os exames devem ser feitos a cada três meses. Nos casos mais simples, o exame pode ser anual — diz.

Empesoaos com perfil lipídico alterado e sem outros fatores de risco, Marques diz que se pode tentar controlar o problema modificando o estilo de vida. Nos indivíduos com hipertensão arterial, hábito de fumar, diabetes e história familiar de doença coronariana, recomenda-se medicação, como, por exemplo, estatinas (rosuvastatina, atorvastatina, sinvastatina e pravastatina).

Há vários tipos de estatinas, cada uma mais adequada a um tipo de paciente, dependendo da sua história clínica e exames. Elas impedem a absorção da fração LDL e isso dimi-

nui também o colesterol total. A atorvastatina e a rosuvastatina são as mais potentes, principalmente a última, que reduz o LDL e aumenta o HDL — comenta o médico.

O cardiologista Artur Cotrim, chefe do serviço de prevenção do Hospital Pró-Cardiaco, diz que as estatinas têm a vantagem de estabilizar as placas de gordura que se formam nas paredes das artérias. E lembra que a prática de atividade física diária e a alimentação equilibrada também são importantes no controle do colesterol.

Daí a necessidade de se eliminar ao máximo o consumo de gorduras saturadas — ensina.

Estudos de nutricionistas comprovam que alguns alimentos, principalmente os ricos em fibras, são excelentes contra o excesso de colesterol. Pesquisa da nutricionista Simone Alexander Van Boekel, professora da UNIRio, revelou que o bagaço (a parte mais clara) da laranja reduz a gordura e a glicose no sangue, além de proteger contra o câncer de cólon porque melhora o trânsito intestinal. Outra opção é usar a farinha da fruta. O bagaço desidratado e moído fica parecido com farinha de mandioca e pode enriquecer bolos, massas e biscoitos.

Outro estudo, da professora Lucília da Glória Afonso Caldas, da UNIRio, diz que a ameixa, a cenoura, a berinjela, a maçã e o feijão também são excelentes fontes de fibra.

Esse alimentos contêm pectina. É um tipo de fibra que está em todas as frutas e num grande número de vegetais. Ela é ótima para o funcionamento dos intestinos, impede doenças como o câncer e problemas cardiovasculares provocados por excesso de gordura. O cozimento desse alimentos aumenta o teor de pectina — explica a professora.

Maioria dos brasileiros não se preocupa em fazer o tratamento

Os médicos estão preocupados com a falta de consciência dos brasileiros para o tratamento do excesso de colesterol. Pesquisa do Instituto Vox Populi, feita em 70 cidades, diz que 78% dos entrevistados sabem o que é o colesterol, mas 61% nunca se submeteram a exame para diagnóstico do mal. O levantamento, iniciativa da AstraZeneca em parceria com a Sociedade Brasileira de Cardiologia e Funcor, revelou outro dado alarmante: das pessoas que sabem que têm colesterol elevado, 86% não fazem tratamento e 91% são sedentários.

É o caso de Sônia Maria Pentagna Massetto, de 58 anos. Ela sempre teve colesterol normal e nunca praticou exercícios ou fez dieta balanceada. Há um ano tomou um susto ao receber seu exame de sangue: o colesterol total estava acima de 260mg/dl, o HDL, baixo e o LDL muito acima dos limites aceitáveis, assim como os triglicérides.

Consultei meu médico e ele recomendou atividade física e cuidado com a alimentação. Comprei esteira ergométrica e passei a fazer exercícios diariamente em casa. Em um ano reduzi os níveis de gorduras ruins e aumentei o bom colesterol.

Os motivos da falta de cuidado com o colesterol não se relacionam ao nível socioeconômico ou escolaridade, segundo a pesquisa. No grupo dos omissos, 78% têm mais de dez salários-mínimos de renda mensal. E 70% dos que têm curso superior e que sabem que estão com colesterol elevado não se tratam. A população brasileira tem, em média, de 2,35 fatores de risco para doença coronariana, como hipertensão, tabagismo, sedentarismo e diabetes. ■

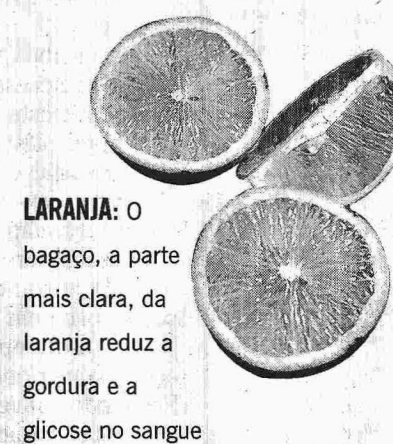
Gustavo Stephan

SÔNIA

conseguiu manter os seus níveis adequados de colesterol com exercícios físicos diários

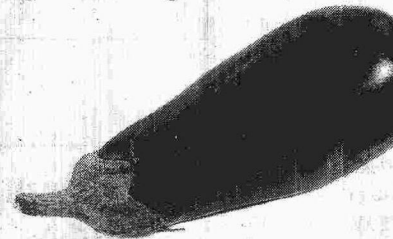


Como reduzir as gorduras



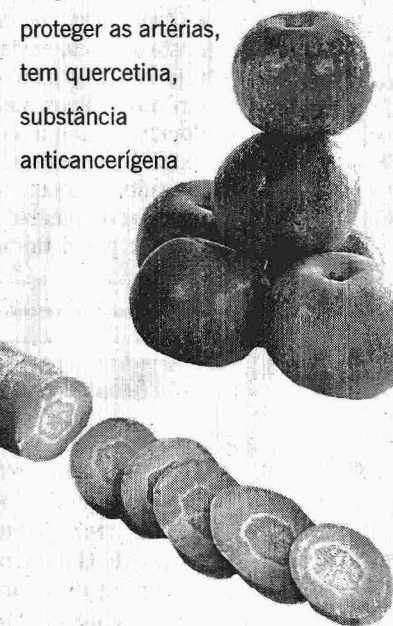
LARANJA: O

bagaco, a parte mais clara, da laranja reduz a gordura e a glicose no sangue



BERINJELA: Reduz colesterol e estudo da Universidade Federal Fluminense indica que é boa contra diabetes

MAÇÃ: Além de proteger as artérias, tem quercetina, substância anticancerígena



CENOURA: É rica em fibra pectina e ajuda a prevenir e a dissolver cálculos biliares (pedras vesículas)

• **COMER MAIS FIBRAS:** Pesquisas indicam que as fibras hidrossolúveis são ótimas para ajudar a baixar o colesterol. Elas são encontradas em vegetais, principalmente frutas, legumes e cereais. O feijão, por exemplo, é rico em pectina. A nutricionista Lucília Caldas, professora de nutrição da UNIRio, explica que a fibra alimentar que se solubiliza em água formando material viscoso (o gel), além de outras funções, reduz o teor de colesterol e os índices de glicose.

• **PARAR DE FUMAR:** Além dos malefícios já conhecidos, o cigarro contribui para o aumento dos triglicérides e do LDL.

• **PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA:** Fazer exercícios físicos regularmente melhora o perfil lipídico. Em poucos meses de atividade já se percebe a redução dos triglicérides, o aumento do HDL, que ajuda a remover o excesso de colesterol do sangue e dos tecidos, e diminuição do LDL.

• **CONTROLAR O ESTRESSE:** O estresse estimula a produção de substâncias que prejudicam o funcionamento das artérias. Se a pessoa tem colesterol e LDL em níveis elevados isso pode se agravar.

• **EVITAR ALIMENTOS RICOS EM COLESTEROL:** Os alimentos mais ricos em colesterol são os de origem animal (as carnes, o leite, os ovos e seus derivados). Alguns produtos contêm teor mais alto dessa gordura, como os frutos do mar (camarão, polvo, lula, marisco, caranguejo, ostra) e as vísceras (miolo, fígado, miúdos, rins, costela). Também é preciso evitar os alimentos ricos em gordura saturada, principalmente os de origem animal, como as carnes e seus derivados (embutidos em geral), o leite e seus derivados (nata de leite, manteiga, iogurte, creme de leite, requeijão), e também alguns de origem vegetal, como o óleo de palma e a banha de coco.