

Perigo na alimentação

O colesterol é um tipo específico de gordura produzida no fígado e utilizada em vários processos orgânicos. Serve como matéria-prima para a síntese de vários hormônios, inclusive os sexuais. Por outro lado, é um dos principais responsáveis pela aterosclerose, processo através do qual placas de gordura se acu-

mulam na parede dos vasos, diminuindo seu calibre e predispondo a obstrução – entupimento – que pode culminar em infarto e derrame cerebral.

O colesterol é produzido exclusivamente pelo reino animal. Está presente em vários alimentos como ovos, carnes e derivados de leite. Tanto o excesso de ingestão de alimentos ricos em colesterol quanto o alto consumo de gorduras – que são transformadas no fígado em colesterol – podem levar a hipercoleste-

rolemia, isto é aumento do colesterol no sangue.

O transporte do colesterol através da corrente sanguínea é realizado através de pacotes, principalmente o LDL – conhecido como colesterol ruim – cujo excesso pode levar à deposição de gorduras nas artérias e o HDL – colesterol bom – que remove o colesterol da corrente sanguínea.

A alimentação inadequada não é a única causa do aumento do colesterol. Cerca de dois terços do colesterol são produ-

zidos pelo próprio organismo. Indivíduos predispostos, muitas vezes, apesar de peso controlado, podem ter taxas elevadas e necessitar de tratamento associado a dieta e medicação.

O principal e primeiro tratamento para a colesterol alto é a dietoterapia associada à mudança dos hábitos de vida. Deve-se levar em consideração outros fatores que concorrem para o desenvolvimento de doenças cardíacas e derrame cerebral, como hipertensão arterial, diabetes

melito e tabagismo, entre outros. Não são todos os pacientes com colesterol alto que necessitam usar medicações. Muito menos o uso de remédios exclui a necessidade de uma alimentação saudável. Uma dieta inadequada pode predispor a outros problemas de saúde não menos graves. Em qualquer caso, o médico deve ser consultado.

**CARLOS GROPEN JÚNIOR É
MÉDICO E CONSULTOR DE SAÚDE
DO CORREIO BRAZILIENSE**