

SAÚDE

Apesar de cerca de 40 milhões de brasileiros sofrerem com altas taxas da substância no organismo, apenas 200 mil buscam tratamento. Mal pode levar a infartos, derrames e, conseqüentemente, à morte

Ameaçados pelo colesterol

FALTA DE CUIDADO

Apesar de 40% da população adulta brasileira apresentar níveis de colesterol acima de 200 mg/dL, apenas 200 mil estão em tratamento. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a maioria das pessoas não tem sequer idéia de qual seja o seu nível de colesterol e muito menos o que deve fazer para evitá-lo

O QUE É?

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é usada na formação da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos. Ele é produzido pelo nosso organismo, mas também o adquirimos por meio da ingestão de alimentos gordurosos

DIFERENÇAS

Engana-se quem vê o colesterol apenas como vilão. Na verdade, trata-se de uma gordura muito importante para o funcionamento do organismo. Existem dois tipos: o LDL e o HDL



HDL (colesterol bom): remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura. Quanto maior a quantidade, melhor. Em baixos níveis, indica grande risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas



LDL (colesterol ruim): é o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que prejudica a passagem do sangue, aumentando o risco de infarto e derrame cerebral

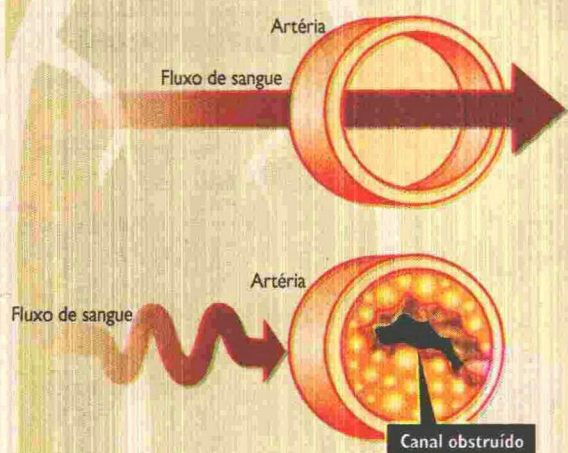
QUEM PODE TER?

O colesterol alterado pode ocorrer em qualquer pessoa, porém é mais comum em pessoas com estilo de vida associado à falta de atividade física e à alimentação inadequada

RISCOS À SAÚDE

O colesterol passa a ser prejudicial à saúde se estiver fora dos valores normais

Nesse caso, o excesso de colesterol que não foi eliminado pelo fígado será depositado na parede das artérias, formando placas de gordura que dificultam a passagem do sangue



De maneira geral, ter colesterol alto e não controlado tende a encurtar a vida. Entretanto, o colesterol bom (HDL) deve ser elevado para reduzir o risco de doença cardiovascular

SINTOMAS

O colesterol alterado não apresenta sintomas. A única maneira de saber se seu colesterol está alterado é fazendo um exame de sangue



Após alguns anos, o colesterol elevado vai causar o entupimento das artérias. Quando isso ocorrer, os sintomas da doença dependerão do órgão que a artéria afetada irriga



Se for o cérebro, os sintomas serão de um derrame

Se for o coração, pode causar dor no peito ou infarto

Por isso, é necessário controlar os níveis de colesterol no sangue. Os sintomas só aparecem quando já existe uma doença estabelecida

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia e Hospital do Coração

NÍVEIS DESEJÁVEIS DE COLESTEROL NO SANGUE

Colesterol total

(HDL + LDL)

Menor que **200mg/dL**

LDL (mau colesterol)

Menor que **130 mg/dL** (desejável)

e menor que **100mg/dL** (ótimo)

HDL (bom colesterol)

Maior que **40mg/dL** (homens)

e maior que **50mg/dL** (mulheres)

DICAS PARA MANTER SEU NÍVEL DE COLESTEROL ADEQUADO:



1 Substituir o leite e seus derivados integrais (requeijão, iogurtes, queijos gordurosos) por leite e derivados desnatados



2 Dar preferência à margarina vegetal cremosa, por ser mais rica em gordura insaturada, em substituição à manteiga e às margarinas



3 Evitar banha de porco, bacon e gordura de coco para preparar os alimentos



4 Controlar a ingestão de miúdos de boi e aves (coração, miolo, fígado)



5 Consumir no máximo dois ovos por semana. Atenção às preparações que contêm o ingrediente, como panquecas, tortas, sulfes e bolos



6 Evitar o consumo de carnes gordurosas, como picanha, cupim, contra-filé, lingüiça, e também de embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha)



7 Retirar a pele do frango antes do cozimento



8 Controlar a ingestão de frutos do mar (camarão, ostra, lula, marisco, polvo), devido ao alto teor de colesterol



9 Ler com atenção os rótulos dos alimentos e evitar os que contêm gorduras saturadas e hidrogenadas. Comer alimentos mais grelhados e cozidos

PALOMA OLIVETO
DA EQUIPE DO CORREIO

I nimigo número um do coração, o colesterol elevado parece não incomodar os brasileiros. Apesar de cerca de 40 milhões de pessoas de todas as regiões do país — o equivalente a cerca de 40% da população adulta — apresentarem índices acima do aceitável, apenas 200 mil fazem tratamento. O alerta é da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), que promove hoje, Dia Nacional de Combate ao Colesterol, uma campanha de conscientização.

“Como na maioria das vezes a doença não apresenta sintomas a médio prazo, as pessoas acham que o índice alto não vai repercutir em nada em suas vidas. E acabam empurrando o problema com a barriga”, diagnostica Raul Dias dos Santos Filho, diretor do departamento de Arteriosclerose da SBC. “Mas é preciso pensar a longo prazo”, avisa. Descuidar do colesterol pode representar graves doenças cardíacas, manifestadas a partir dos 50 anos. Entre elas, infarto e derrame.

O cardiologista defende o diagnóstico precoce para evitar o comprometimento das artérias, que ficam entupidadas com o mau colesterol. “A partir dos 20 anos de idade, é recomendado fazer o controle a cada cinco anos”, diz. Porém, quem tem histórico familiar deve começar a medir os índices — por meio de exame de sangue — ainda na infância. Santos Filho conta que já atendeu uma criança de 2 anos e meio com incríveis 1.000mg/dL. Para

se ter uma idéia, a partir de 160mg/dL o colesterol já é considerado alto.

Precoce

Embora associada a adultos, a doença também começa a aparecer em crianças e adolescentes, mesmo os que não possuem herança genética. “Os hábitos alimentares mudaram e, de forma geral, as pessoas se alimentam com dietas muito ricas em gordura saturada. Combinado com a falta de atividades físicas, o colesterol elevado já se manifesta precocemente”, alerta o cardiologista Bruno Siqueira. Uma pesquisa da Universidade Estadual do Rio de Janeiro publicada este ano mostra que a obesidade infantil dos brasileiros chegou a 11,7%, índice próximo ao dos Estados Unidos, país que mais sofre com o problema, onde 15% das crianças estão acima do peso.

A mudança dos hábitos alimentares também foi verificada pela Pesquisa de Orçamento Familiar, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). “O que mais chama a atenção é que, nos últimos 30 anos, houve aumento de 300% no consumo de embutidos e crescimento expressivo da alimentação composta por carne bovina”, diz a nutricionista Cyntia Carla da Silva, coordenadora de Nutrição do Hospital do Coração, em São Paulo.

Ela afirma que as pessoas têm consciência dos alimentos que provocam o aumento do mau colesterol, mas acham que não há problema algum em os consumirem eventualmente. “De fato, nada faz mal em porções isoladas, mas essa história de ‘só de vez em quando’ e ‘só um pouquinho’ é muito subjetiva”, afirma.

Outro mito que Cyntia desfaz é o da carne vermelha versus a branca. O importante não é a cor ou a procedência, mas o corte. O filé mignon e o lombo suíno, por exemplo, são mais saudáveis do que a picanha bovina.

Assim como a coxa e a asa do frango com pele podem ser tão prejudiciais à saúde quanto o cupim gorduroso. É preciso considerar também a quantidade ingerida. “Tem gente que acha que o filé de frango é a salvação da lavoura, aí come dois filés enormes no almoço. É lógico que não vai adiantar nada”, diz.

O cardiologista Raul Dias dos Santos Filho diz que a única forma de se livrar do mau colesterol é mudar os hábitos. Equilibrar a alimentação, parar de fumar e fazer exercícios físicos são itens obrigatórios para quem quer garantir uma vida longa e de qualidade. “Não precisa ficar neurótico. Na alimentação, não há nada proibido, mas é preciso bom senso.”

Medicações

Dependendo do caso, os médicos também prescrevem medicações, que devem ser tomadas para o resto da vida. “Uma das situações onde o remédio é necessário é quando a pessoa tem colesterol elevado apesar de fazer dieta e atividade física”, exemplifica o cardiologista Bruno Siqueira. Ele alerta que muitos pacientes abandonam o tratamento medicamentoso quando os níveis de colesterol voltam ao normal, o que jamais deve ser feito.

Bruno Siqueira esclarece que a medição do índice do mau colesterol deve ser sempre acompanhada de um especialista. Isso porque há fatores que influenciam, como a idade e a presença ou não de outras doenças, como diabetes e hipertensão. Quem já infartou, por exemplo, precisa ficar alerta quando o exame de sangue aponta índice de 70mg/dL. “A meta ideal varia de pessoa para pessoa”, afirma.

correio.brazilense.com.br

Veja na internet:
mais informações sobre colesterol no Blog da Vitória