

Mantenha controle

ELZA FIÚZA/ABR

Ontem, foi comemorado o Dia Nacional de Controle do Colesterol. A data, como outras do gênero, é uma forma mais expressiva para conscientizar a população sobre a necessidade das ações preventivas e da detecção precoce de doenças. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 17 milhões de pessoas morrem por ano no mundo devido a doenças do coração. No Brasil, mais de 300 mil óbitos são registrados ao ano em decorrência de infartos e derrames, onde o colesterol alto é um dos fatores de risco.

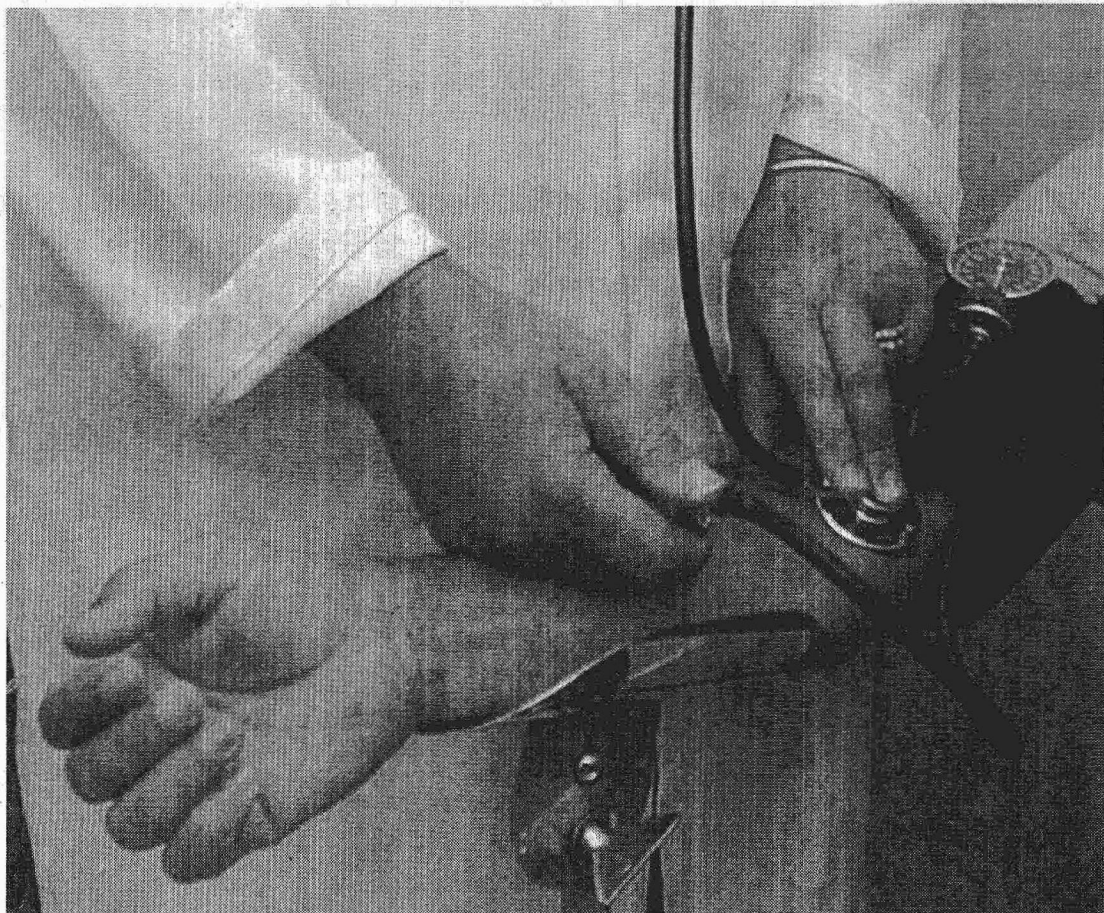
O mais trágico é que cerca de 40% dos brasileiros têm colesterol elevado, mas menos da metade trata o problema e muitos nem sabem que têm esse distúrbio. Esse grande volume de óbitos serve como alerta para a necessidade de cuidar melhor da saúde do coração.

Ter uma dieta saudável, parar de fumar e praticar exercícios físicos é importante, porém, é fundamental conhecer e controlar os níveis de colesterol, triglicérides, pressão arterial e glicose, para diminuir o risco de sofrer doenças cardiovasculares.

Basta um simples exame de sangue para revelar as taxas, tanto do HDL — o bom —, quanto do LDL — o chamado mau. "Como a alteração não apresenta sintomas, muitas pessoas entram para o grupo de risco de doenças cardiovasculares sem saber", explica o cardiologista Bruno Ganem, coordenador do Programa Gestão Saúde, da Amil Brasília.

Risco

É considerado como risco o acúmulo de placas de gordura nas artérias, que acabam se estreitando e até mesmo entupindo. "Essa é a principal causa



■ **MUITAS DAS PESSOAS HIPERTENSAS TÊM, TAMBÉM, TAXAS ELEVADAS DE COLESTEROL E DEVEM CONTROLÁ-LAS**

do infarto e do acidente vascular cerebral que, como se pode ver, não ocorrem de uma hora para outra", esclarece o médico.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os níveis desejáveis na população são: menor que 200mg/dL para o Colesterol Total; menor que 100mg/dL para o LDL; e maior que 40mg/dL para o HDL em homens e menor que 50mg/dL em mulheres. Indivíduos diabéticos e portadores de entupimento de artéria do coração devem ter LDL menor que 100mg/d e menor que 70mg/d, respectivamente.

Além do estilo de vida, Bruno Ganem lembra que fatores he-

reditários podem ocasionar alterações em pessoas que levam uma vida saudável. "Quem tem a predisposição genética deve contar com estrito acompanhamento médico", orienta.

"Os homens têm maior predisposição que as mulheres, contudo, após a menopausa as estatísticas se igualam e, muitas vezes, ultrapassam a dos homens", esclarece Ganem.

Pessoas que apresentam taxas fora dos índices esperados podem controlar a alteração a partir de dieta saudável, atividade física regular e, em alguns casos, com o uso adicional de medicações. Antes de qualquer recomendação, é preciso uma

avaliação minuciosa do médico.

Se, além desse índice elevado, a pessoa contar com outros fatores de risco como obesidade, tabagismo, hipertensão, diabetes, infarto do pai ou da mãe, deve procurar orientação e acompanhamento médico, que poderá indicar terapias para prevenção de um evento cardiovascular, como dieta alimentar e tratamento com estatina.

Os que já sofreram um infarto ou tiveram qualquer outra manifestação da doença aterosclerótica em outro local, como derrame cerebral, aneurisma da aorta ou obstruções das artérias das pernas, também devem ficar alertas e consultar o médico.

Dicas para manter a saúde

- Substituir o leite e seus derivados integrais (requeijão, iogurtes, queijos gordurosos) por leite e derivados desnatados
- Dar preferência à margarina vegetal cremosa, por ser mais rica em gordura insaturada, em substituição à manteiga e às margarinas duras
- Evitar banha de porco, bacon e gordura de coco, para preparar os alimentos
- Controlar a ingestão de miúdos de boi e aves (coração, miolo, fígado)
- Consumir no máximo dois ovos por

semana. Atenção às preparações que os contém, como panquecas, tortas, suflês e bolos

- Evitar o consumo de carnes gordurosas, como picanha, cupim, contrafilé, lingüiça e os embutidos (presunto, salame, mortadela, salsicha)
- Retirar a pele do frango antes do cozimento
- Controlar a ingestão de frutos do mar (camarão, ostra, lula, marisco, polvo), devido ao alto teor de colesterol
- Ler com atenção os rótulos dos

alimentos e evitar os que contêm gorduras saturadas e hidrogenadas

- Comer alimentos mais grelhados e cozidos.
- Mantenha em sua dieta alimentos que não contêm gordura saturada e/ou hidrogenada
- Pratique exercícios regularmente
- Mantenha o peso ideal
- Controle fatores de risco como pressão alta e tabagismo
- Faça exames periódicos com acompanhamento médico