

10 FORMAS DE CONTROLAR O COLESTEROL



Cuidados com alimentação e exercícios podem até mesmo eliminar a medicação de quem luta para baixar as taxas. **VIVA SAÚDE 212**

Texto: Luciana Faria e Natasha Franco
Fotos: Baibaz (1), MaraZe (2), Jiri Hera (3) e
Yingtustocker/shutterstock

10 FORMAS DE CONTROLAR O COLESTEROL



Cuidados com alimentação e exercícios podem até mesmo eliminar a medicação de quem luta para baixar as taxas

O colesterol é uma gordura comum do corpo humano, e até participa da produção de hormônios, além de compor a membrana das células. No entanto, existe uma parcela que é ruim. “O colesterol de baixa densidade (LDL) quando oxidado se deposita nas paredes vasculares, levando à aterosclerose”, explica o nutrólogo Miguel Curto (SP). Quando esse depósito ocorre, a pessoa corre o risco de ter um entupimento das

artérias, que pode causar infarto, AVC ou outros problemas cardiovasculares.

É por isso que, quando o índice está alto devido a essa parcela em específico, é sinal de problema. Mas dá para reverter? Sim. E normalmente não são apenas remédios que entram no tratamento, a mudança de hábitos é fundamental. “Quando a hipercolesterolemia é leve e o risco cardiovascular também, a dieta, perda de peso e a atividade física devem até mesmo preceder a introdução de medicação. Nos pacientes que começaram a tomar, também podemos tentar retirar a medicação se a mudança de hábitos for robusta”, pondera a endocrinologista Maria Fernanda Barca (SP). A seguir, conheça o mapa da mina. ●

O colesterol LDL é nocivo à saúde em excesso, mas o HDL pode até ajudar na prevenção de doenças. Uma rotina saudável é capaz de reduzir o primeiro e garantir o aporte do segundo



1 Troque a manteiga pelo azeite

As gorduras mono e poli-insaturadas ajudam a melhorar o perfil lipídico das pessoas. “Há evidências de que dietas ricas em monoinsaturados têm um controle melhor do HDL [*benéfico para a saúde*], reduzindo o colesterol total”, considera a nutricionista Clarissa Fujiwara (SP). Já os poli-insaturados também podem reduzir os níveis do LDL. O ideal é trocar as gorduras saturadas pelas insaturadas, preferindo azeite no lugar de manteiga, peixes de águas profundas em vez de carnes com gordura aparente etc.



2 Maneire na carne

É sabido que as gorduras saturadas, encontradas nos alimentos de origem animal, como as carnes, podem aumentar o colesterol LDL. “Tanto é que a Sociedade Brasileira de Cardiologia coloca que o consumo dos saturados deve ser limitado a menos de 10% das calorias totais para controle do colesterol”, fala Clarissa. Vale equilibrar o consumo no dia a dia.



3 Experimente a soja

Pode ajudar a reduzir os níveis de LDL no organismo. Quando falamos em proteínas vegetais, elas ganham pontos para quem busca uma dieta que reduza o colesterol. Um estudo de revisão publicado pelo *Acta Diabetology* mostrou que, em comparação com o consumo de proteína animal, a proteína vegetal reduz o colesterol total, os níveis de triglicédeos e aumenta os níveis de HDL.



4 Evite biscoitos e sorvetes

A gordura trans não aumenta o HDL, ou seja, só aumenta o LDL. Isso ocorre por ela não ser natural. “Esse não é o tipo de gordura que o organismo gosta de usar, mas, se não conseguir a gordura natural, ele aproveita o que estiver à mão (ou à boca)”, alerta o nutrólogo Miguel Curto. Essas gorduras são principalmente vistas em alimentos industrializados como biscoitos e sorvetes. ➤



5 Varie nas cores da salada

Vegetais coloridos têm fitoquímicos diferentes, o que traz diversos nutrientes e propriedades novas ao prato: “Eles contêm antioxidantes, vitaminas, minerais, água e principalmente fibras”, ressalta a nutricionista Vivian Ragasso (SP). As fibras ajudam a retardar a absorção do colesterol dos alimentos, o que favorece o perfil geral. Já os antioxidantes regulam a oxidação do corpo, lembrando que o colesterol LDL pode prejudicar a saúde do coração.

6



Não desconte no ovo

Táí um dos alimentos mais controversos da nutrição, especialmente quando o assunto é colesterol. Mas vale saber: ele pode aumentar tanto o LDL como o HDL, segundo concluiu um estudo da Universidade de Connecticut, nos Estados Unidos. Para não errar ao consumir, a recomendação dos nutricionistas é não exagerar na quantidade de ovos, além, é claro, de seguir uma dieta equilibrada e variada.

7



Aposte nas sementes

Os fitoesteróis são substâncias de origem vegetal com uma estrutura muito semelhante ao colesterol, que tem origem animal. “No organismo, eles inibem a absorção do colesterol no intestino e também levam a menos produção dele pelo fígado, reduzindo o LDL entre 10 e 15%, quando se consome 2 g de fitoesteróis ao dia”, ensina Clarissa. Os fitoesteróis são encontrados no gérmen de trigo e sementes como a de girassol.

Os vegetais contêm antioxidantes, vitaminas, minerais, água e fibras que ajudam a retardar a absorção do colesterol dos alimentos

As fibras ajudam a retardar a absorção do colesterol dos alimentos. Aposte em vegetais coloridos no prato, ricos no nutriente

8



Coma fibras

Existem dois tipos de fibras e ambos são benéficos quando o assunto é colesterol. “As fibras solúveis produzem um gel que altera a absorção do colesterol no organismo, e sua fermentação no intestino grosso gera ácidos graxos que podem reduzir a produção de colesterol no fígado”, descreve Clarissa. Já as insolúveis se ligam aos sais biliares, reduzindo a absorção de colesterol. Elas estão em carboidratos integrais, como arroz e aveia, e nos vegetais.

9



Mexa-se mais

A atividade física é outro elemento importante na hora de reduzir o colesterol, mas deve ser feita com cuidado. “A atividade física moderada mobiliza a gordura para a produção de energia celular, mas o exercício extenuante pode aumentar essa oxidação”, alerta o nutrólogo Miguel Curto. Há também uma melhora da resistência à insulina, o que indiretamente pode afetar o colesterol. Além disso, a atividade física regular ajuda a aumentar o HDL.

10 Foque na perda de peso



Pessoas com obesidade e sobrepeso podem encontrar uma redução grande do colesterol ao perder peso, já que a inflamação do organismo causada pelo excesso de gordura no corpo tende a piorar a oxidação do LDL. “A perda de peso também é reflexo de mudanças no estilo de vida, seja a prática de atividade física, seja a adoção de uma alimentação mais equilibrada, um conjunto de fatores que aprimoram esses parâmetros”, considera Clarissa.



**OBRIGADO PELO INTERESSE.
SAIBA MAIS NA EDIÇÃO 212 DE VIVA SAÚDE**