

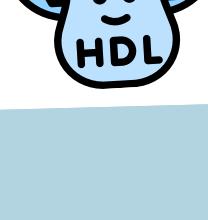
08/08

DIA DE COMBATE AO Colesterol

O colesterol é um conjunto de gorduras necessárias para as células do organismo exercerem determinadas funções, como a produção de alguns hormônios e vitaminas, em especial, a vitamina D. Por isso, precisa ser ingerido de forma equilibrada para que seus níveis se mantenham regulares. As complicações do colesterol ocorrem a partir do excesso no organismo do colesterol LDL (conhecido como colesterol ruim) e, também, do tipo de gordura ingerida.

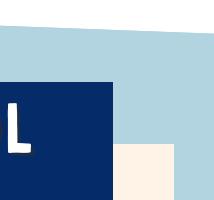
COLESTEROL "HDL"

Considerado como o colesterol "Bom". É responsável por remover o excesso do colesterol "ruim" do sangue. Diminuindo o risco do surgimento de doenças cardiovasculares



COLESTEROL "LDL"

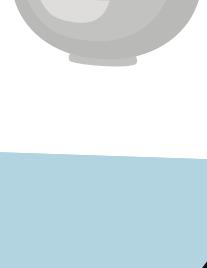
O colesterol LDL é o conhecido como colesterol "ruim". Ele é responsável pelo surgimento de doenças cardiovasculares. Além disto, o diagnóstico de colesterol alto, se dá quando tem um aumento além do esperado de colesterol LDL no sangue (EBSERH, 2020).



FATORES DE RISCO PARA COLESTEROL ALTO

- História familiar:** a presença de níveis elevados de lipídios (gorduras) no sangue podem ter origem genética e serem herdadas de pais para filhos. É a chamada hipercolesterolemia familiar, condição que raramente pode ser tratada apenas com mudanças no estilo de vida. Vários genes já foram associados à esta condição.
- Sedentarismo:** a atividade física ajuda a "queimar" o colesterol ruim (LDL) e a aumentar o bom (HDL).
- Dieta inadequada:** excesso de gorduras e carboidratos, somado à quantidade insuficiente de fibras e alimentos antioxidantes, pode causar aumento do colesterol ruim. Uma vez diagnosticado, o tratamento do colesterol elevado deve ser imediatamente iniciado, com adoção de mudanças no estilo de vida e, se necessário, uso de medicamentos

PARA AUMENTAR O COLESTEROL HDL



- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Aumente o consumo de fontes boas de gordura, como: abacate, nozes, soja, aveia, frutas e legumes;



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Uma alimentação saudável é essencial para manter os níveis ideais de colesterol
- Evite consumir e preparar alimentos com muita gordura
- Consulte seu médico regularmente, o uso de medicação pode ser indicado para diminuir o colesterol

REFERÊNCIAS

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. **08/8 – Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/08-8-dia-nacional-de-prevencao-e-controle-do-colesterol/>. Acesso em: 08 ago. 2021.

BRASIL. Hospital de Clínicas da Universidade Federal de Goiás. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. **Prevenção e informação são intensificadas no Dia Nacional de Combate ao Colesterol**. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/prevencao-e-informacao-sao-intensificadas-no-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol>. Acesso em: 08 ago. 2021.

DEPARTAMENTO DE SAÚDE COLETIVA (São Paulo). Universidade Federal de São Paulo. 8 de agosto é Dia Nacional de Combate ao Colesterol. 2020. Disponível em: <https://sp.unifesp.br/epc/noticias/8-de-agosto-e-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol>. Acesso em: 08 ago. 2021.