

ENTENDA: A diferença entre colesterol e triglicérides, e saiba quando são ameaças à saúde



Segundo o Ministério da Saúde, 40% da população têm taxas de colesterol altas, o que é fator de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, assim como a alta na triglicérides.

Manter uma dieta equilibrada e rica em fibras, legumes e verduras, evitar as bebidas alcoólicas, praticar atividade física regularmente e controlar o peso são medidas fundamentais para manter os níveis de colesterol e triglicérides normais.

O que é colesterol?

É um lipídio presente na estrutura das células do organismo. É importante para a produção de alguns hormônios e de vitaminas. Além disso, forma ácidos biliares —substâncias que atuam na digestão.

Como o colesterol é produzido?

Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo corpo. Os outros 30% são obtidos por meio dos alimentos.

Quais são os tipos de colesterol?

O HDL (lipoproteína de alta densidade), que protege o coração contra doenças, e o LDL (lipoproteína de baixa densidade), ou seja, o "bom" e o "ruim", respectivamente.

Por que o HDL é bom?

Dissolve camadas de gordura, transportando-as para o fígado e eliminando do corpo.

Por que o LDL é ruim?

Em excesso, pode se acumular nas paredes das artérias, formar placas de gordura e causar obstrução, o que eleva o risco para doenças cardiovasculares, como infarto e AVC (acidente vascular

cerebral).

Toda pessoa acima do peso possui colesterol LDL em excesso?

Nem sempre. O colesterol aumentado não é um marcador típico da obesidade.

Quais as causas para o aumento do colesterol ruim?

Alcoolismo e fatores genéticos e familiares, tabagismo, uso de medicamentos como esteroides e hormônios, obesidade, alto consumo de gorduras e açúcar na dieta, sedentarismo, hipotireoidismo.

Quais as consequências do colesterol alto?

Eleva o risco para doenças cardiovasculares, como infarto e AVC (acidente vascular cerebral), entre outras. Pode causar, ainda, uma obstrução nas artérias nas pernas.

Quais os valores ideais de colesterol, de acordo com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia?

Colesterol total: abaixo de 190 mg/dL

HDL: acima de 40 mg/dL.

No caso específico do LDL, a recomendação segue de acordo com o risco do paciente:

Risco baixo: inferior a 130 mg/dL

Risco médio: inferior a 100 mg/dL

Risco alto: inferior a 70 mg/dL

Risco muito alto: inferior a 50 mg/dL

O que são triglicérides?

Moléculas de gordura do organismo que servem como reserva de energia. Quando alto também causa doenças cardiovasculares. Podem ser encontradas de forma livre ou sendo transportadas na corrente sanguínea através do colesterol chamado VLDL ("very low density lipoprotein" ou lipoproteína de densidade muito baixa, em português).

O que aumenta os níveis de triglicérides?

Os triglicérides estão, na maioria das vezes, muito acima do ideal devido ao diabetes

descompensado, pressão calórica elevada, além do consumo de álcool e má alimentação.

Quais os valores ideais de triglicérides, de acordo com as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia?

Podem variar de acordo com a faixa etária e se o exame foi coletado em jejum ou não.

Os valores de referência são:

Crianças e adolescentes

Com jejum:

0 a 9 anos: desejável inferior a 75 mg/dL;

10 a 19 anos: inferior a 90 mg/dL

Sem jejum:

0 a 9 anos: desejável inferior a 85 mg/dL;

10 a 19 anos: inferior a 100 mg/dL

Maiores de 20 anos

Com jejum: desejável inferior a 150 mg/dL

Sem jejum: inferior a 175 mg/dL

O exame de sangue para a medição de colesterol e triglicérides deve ser feito a partir de qual idade e com qual periodicidade?

Pelo menos uma vez ao ano, se a pessoa não tiver nenhuma das taxas alteradas e nem doença cardiovascular. Há recomendações para início dos exames preventivos a partir de 20 anos. Quando há histórico familiar de doença cardiovascular ou genética na família precisa ser antecipado.

Quais alimentos elevam os níveis de colesterol e triglicérides?

Carnes gordas, queijos "amarelos" (prato, provolone, parmesão, cheddar e outros), leite integral, creme de leite, manteiga, açúcar, refrigerantes, sucos industrializados (de caixinha).

Foto: Divulgação