

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

TOME A INICIATIVA
**CONTROLE
O COLESTEROL**



7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

O COLESTEROL

O colesterol elevado é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares (DCV), que são a principal causa de morte e de incapacidade em Portugal. Níveis elevados de colesterol no sangue levam ao seu depósito na parede interna das artérias, originando a formação de placas ateroscleróticas, que impedem a livre passagem do sangue. As artérias mais afetadas pela aterosclerose são as artérias coronárias (que irrigam o coração), as artérias carótidas e cerebrais (que irrigam o cérebro) e as artérias dos membros inferiores. A aterosclerose pode manifestar-se em todos os territórios arteriais, sendo a doença isquémica coronária (angina de peito e enfarte do miocárdio) e a doença cerebrovascular [acidente vascular cerebral (AVC), vulgarmente designado por «trombose» e acidente isquémico transitório (AIT), um «mini-AVC»] as mais frequentes.

DE ONDE VEM O COLESTEROL?

O nosso corpo consegue produzir todo o colesterol essencial à vida apenas com a ingestão de uma pequena quantidade de gordura. No entanto, existem muitos alimentos ricos em gordura (carne, queijo, manteiga, natas, ovos, enchidos, marisco, bacalhau, etc.), cujo consumo excessivo provoca níveis elevados de colesterol no sangue. Mas algumas pessoas, mesmo com uma dieta e peso adequados, apresentam níveis elevados de colesterol, porque o seu organismo tem dificuldade em eliminá-lo ou fabrica-o em excesso, devido a alterações genéticas (ex.: hipercolesterolemia familiar e dislipidemia familiar combinada).

QUAIS OS TIPOS DE COLESTEROL?

Existem dois tipos principais de colesterol: o colesterol das LDL (C-LDL) e o colesterol das HDL (C-HDL). O C-LDL, conhecido vulgarmente como «mau colesterol», é responsável pela deposição do colesterol na parede das artérias, promovendo a formação de placas ateroscleróticas (lesionando e envelhecendo as artérias). O C-HDL, conhecido como «bom colesterol», remove o colesterol da circulação sanguínea, reduzindo a progressão da doença aterosclerótica.



QUAIS OS NÍVEIS DE COLESTEROL RECOMENDADOS?

A vigilância dos valores de colesterol deve ser realizada por análises periódicas ao sangue, de acordo com a idade, género, história clínica e antecedentes familiares de doenças cardiovasculares e de dislipidemias genéticas (ex.: hipercolesterolemia familiar e dislipidemia familiar combinada).

Nas recomendações europeias de 2019, para as pessoas saudáveis, com baixo risco para doenças cardiovasculares, indicam-se os seguintes valores:

COLESTEROL TOTAL	INFERIOR A 156 mg/dL
COLESTEROL LDL	INFERIOR A 116 mg/dL

Para as pessoas com antecedentes de enfarte do miocárdio, angina de peito, AVC, AIT, doença arterial periférica, diabetes, insuficiência renal crónica, valores tensionais ou de colesterol muito elevados, os níveis recomendados são muito mais baixos, porque o risco de complicações cardiovasculares é elevado ou muito elevado.

O seu médico é quem melhor pode avaliar o seu risco cardiovascular global e aconselhá-lo sobre o nível de colesterol das LDL indicado para si, bem como, caso necessário, prescrever a terapêutica adequada.



RECOMENDAÇÕES PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL:

- ♥ Mantenha o peso controlado.
- ♥ Reduza o consumo de gorduras, em especial das gorduras sólidas e das sobreaquecidas; dê preferência ao consumo de azeite;
- ♥ Evite o consumo de alimentos pré-confeccionados (ricos em manteiga e margarina);
- ♥ Aumente o consumo de alimentos com elevado teor em fibras (cereais integrais, vegetais, frutos), porque contribuem para a diminuição da absorção intestinal do colesterol alimentar;
- ♥ Aumente o consumo de peixe (ex.: sardinha, sarda, cavala, salmão) e reduza o consumo de carne, alimentos processados, salgados e/ou refinados;
- ♥ Pratique atividade física regular, pelo menos, 30 minutos por dia;
- ♥ Se o seu médico lhe prescreveu medicamentos para baixar o colesterol, tome-os diariamente, seguindo atentamente as indicações. Se os valores de colesterol estiverem controlados, não interrompa a medicação, é sinal de que as medidas instituídas estão a ser eficazes.

A SAÚDE É UM BEM PRECIOSO. O CONHECIMENTO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR E O SEU CONTROLO PODEM PREVENIR DOENÇAS GRAVES.

ESTE FOLHETO TEM A APROVAÇÃO
DA SOCIEDADE PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

Revisão de: Janeiro de 2020
Próxima revisão: Janeiro de 2023

ORGANIZAÇÃO:



Liga dos Amigos do Serviço
Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:



CENTRO HOSPITALAR
DE SETÚBAL, E.P.E.



SETUBAL
MUNICÍPIO PARTICIPADO



setúbal
saudável
GABINETE DE SAÚDE