

# Colesterol



## O que é Colesterol?

O colesterol é uma substância necessária para o organismo, ele auxilia na formação das células e de alguns hormônios, também ajuda a proteger os nervos e contribui na produção de vitamina D e da bile.

O desequilíbrio na produção desse tipo de gordura pode ter sérias implicações no organismo, podendo provocar o entupimento das artérias, dificultando a passagem do sangue. Esse entupimento é chamado de Aterosclerose.

Em nosso sangue, existem dois tipos de colesterol:



**HDL** - o bom colesterol retira o colesterol das células e facilita a sua eliminação do organismo.



**LDL** - o mau colesterol ajuda o colesterol a entrar nas células, fazendo com que o excesso seja acumulado nas artérias sob a forma de placas de gordura.

As doenças cardiovasculares são as principais responsáveis pelos óbitos registrados anualmente no Brasil.

O desenvolvimento dessas doenças está associado a diversos fatores de risco, entre eles o **aumento do colesterol**.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os níveis ideais de colesterol no sangue devem ser:

	Ideal	Suspeito	Indesejável
Colesterol Total	<200	200-239	>240
HDL (Bom Colesterol)	≥50	35-49	<35
LDL (Mau Colesterol)	<100	100-160	>160

*Especialistas recomendam que depois dos 20 anos as pessoas façam a medição dos níveis de colesterol no sangue pelo menos uma vez a cada 5 anos.*

## Fatores de Risco

Idade (homens: 45 anos – mulheres: 55 anos), tabagismo, hipertensão (mesmo quando tratada), diabetes, histórico familiar, obesidade, sedentarismo e estresse.

**Para não ter  
colesterol alto  
é preciso  
PREVENÇÃO!**



Consulte sempre um cardiologista.

Pratique exercícios físicos e tenha uma vida ativa.



Escolha alimentos saudáveis. Consuma frutas, legumes e verduras e cuidado com alimentos gordurosos. Evite frituras!

## 10 dicas para combater o colesterol

- Coma mais frutas e vegetais;
- Inclua peixe grelhado ou assado e menos carnes fritas em suas refeições;
- Pratique exercícios físicos;
- Deixe de fumar;
- Priorize alimentos ricos em fibras, como aveia, pães integrais e maçãs. As fibras ajudam a reduzir as taxas de colesterol;
- Limite a ingestão de gorduras saturadas, como gordura de derivados de leite;
- Limite os alimentos ricos em colesterol, como gema de ovo e fígado;
- Utilize derivados de leite pobres em gordura, leite desnatado, iogurte desnatado e sorvetes light;
- Evite frituras;
- Evite lanches rápidos como cachorro-quente e sanduíches gordurosos.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

**Prevenção e Promoção  
da Saúde**



[www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br)  
[prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br)