

## VALORES RECOMENDADOS

COLESTEROL	VALORES (MG/DL)
------------	-----------------

Colesterol Total	<190
------------------	------

HDL – Colesterol	Homens	>40
	Mulheres	>46

LDL – Colesterol	<115
------------------	------

Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2007

### NOTA

O diagnóstico da hipercolesterolemia (colesterol elevado) numa pessoa sem sintomas nunca deve ser feito com base num único valor anormal de Colesterol Total.

Estes valores são meramente indicativos, devendo ser discutidos com o seu médico!

CM/LD/DRP/2010



## PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES



## COLESTEROL INFORMAÇÕES ÚTEIS

## O que é o colesterol?

O colesterol é uma substância semelhante à gordura, que provém de duas fontes:

- Do fígado (que o produz)
- Dos alimentos que ingerimos.

Alguns dos alimentos que consumimos fornecem quantidades suplementares de colesterol.

Pode criar-se uma situação de excesso, o que conduz a Doenças Cardiovasculares.

## “Bom” vs “Mau”

**Bom colesterol (HDL)**

É o responsável pela eliminação do colesterol presente no sangue.

**Mau colesterol (LDL)**

É o responsável pelo transporte do colesterol, podendo depositar-se nas artérias, impedindo a passagem do sangue.

## Factores de risco

- » A idade e o sexo
  - Homens com mais de 45 anos
  - Mulheres com mais de 55 anos
- » Factores genéticos (história familiar)
- » Alimentos com elevado teor de gordura

- » Consumo de alimentos ricos em sal
- » Excesso de peso
- » Alcoolismo
- » Níveis elevados de açúcar no sangue
- » Inactividade física
- » Hábitos tabágicos
- » Hipertensão arterial
- » Stress

## Consequências de elevados valores de colesterol

- » Deposição de colesterol nas artérias, dificultando a circulação do sangue.
  - Maior risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC)
  - Maior risco de doença coronária
    - Angina de Peito
    - Ataque Cardíaco
- » Engrossamento dos tendões
  - Aparecimento de deformações nas articulações que dificultam o movimento
- » Manchas amarelas nas pálpebras, que podem dificultar a visão e provocar desconforto
- » Descoloração branca em redor da córnea, que provoca alterações da visão
  - Visão enevoada e desfocada

## Medidas de prevenção

- » Adaptar uma alimentação saudável
  - Consumir mais frutas, legumes, carnes brancas e peixe
  - Evitar fritos e refogados
  - Preferir gorduras vegetais
    - Azeite
    - Óleo de milho, girassol, soja ou grão-de-bico
    - Óleo de peixe
  - Evitar as gorduras ditas “saturadas”
    - Gorduras de carne, manteiga, queijo ou leite gordo
    - Ovos, miolos e vísceras
- » Evitar bebidas alcoólicas
- » Vigiar a glicemia
- » Exercício físico (30 – 45 minutos, 3 vezes por semana)
- » Não fumar
- » Vigiar a Tensão Arterial

