

Alimentos e colesterol

Bom para o coração

Para Quem sofre com os elevados níveis, é essencial o controle da alimentação

No nosso encontro de hoje, vamos falar sobre o colesterol, principalmente como controlar seus níveis por meio da alimentação.

O colesterol é um tipo de gordura encontrada naturalmente em nosso organismo e fundamental para o seu funcionamento normal, participando da produção de vários hormônios, vitamina D e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. É um componente estrutural das membranas celulares presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração.

Já ouviram falar de colesterol bom e ruim? É isto mesmo. Existem dois tipos de colesterol em nosso corpo: HDL e LDL. Popularmente conhecido como colesterol "ruim", o LDL, em excesso, pode causar doenças e até mesmo "entupir" as artérias. Já o HDL, conhecido como colesterol "bom", retira o excesso de colesterol dos tecidos, inclusive das artérias, impedindo o seu depósito e diminuindo a formação das placas de gordura (ateromas). Os dois são, portanto, essenciais para o corpo, e o ideal é manter a faixa dentro do recomendado pelos médicos. Precisamos entender que o problema não é o colesterol, mas sim o seu excesso. O problema está no excesso: o colesterol em excesso é depositado pelo organismo na parede dos vasos sanguíneos e é oxidado. Esse acúmulo pode provocar inflamação e até o rompimento das artérias.

O nível de colesterol pode ser determinado por um simples exame de sangue. Para adultos saudáveis, a faixa ideal é de menos de 200 mg/dl, valores superiores podem provocar problemas de saúde como AVC e infarto. Este valor deve ser inferior a 130 mg/dl para pessoas com fatores de risco como os que tem diabetes ou sofreu infarto ou AVC. Já em pessoas com doenças coronarianas, os índices devem ser inferiores a 100mg/dl.

Quem sofre com os elevados níveis de colesterol sabe que a solução não está em remédios e mais remédios. É essencial o controle da alimentação, ou seja, mesmo que você siga à risca os horários e as doses dos remédios, sem controlar a alimentação as taxas de colesterol jamais estarão controladas.

A alimentação é a origem de 30% do nosso colesterol e os outros 70% são produzidos pelo fígado. A escolha dos alimentos corretos pode reduzir



Na lista de alimentos amigos do bom colesterol estão as casca de frutas como maçã e o bagaço de laranja



Os pigmentos encontrados em frutas e vegetais como o tomate vermelho também fazem bem à saúde

os níveis de colesterol em 15%. No entanto, é preciso considerar sempre as características genéticas, já que é possível ver uma pessoa que não come gorduras apresentar níveis altos de colesterol sanguíneo.

A primeira dica para manter

seu colesterol nos níveis é o exercício físico. 30 minutos de atividade moderada todos os dias já são bons para saúde do seu coração, pois mantém a pressão arterial em valores adequados, evitando a hipertensão e reduzindo níveis de colesterol ruim (LDL). Algu-

mas dicas interessantes são: usar as escadas ao invés do elevador, estacionar o carro mais longe do seu destino, descer do ônibus um ponto antes, fazer uma rápida caminhada nas horas livres, andar em uma bicicleta ergométrica enquanto assiste ao jornal ou

sua novela favorita.

O colesterol só existe em alimentos de origem animal, contudo, alimentos ricos em gorduras saturadas também favorecem o aumento do colesterol no sangue. Quem sofre com o problema do alto colesterol ou quer preveni-lo deve evitar os seguintes alimentos: gema de ovo (a clara pode ser consumida à vontade), fígado, frutos do mar, miúdos, manteiga, malnosa, gordura de carnes (inclusive pele de aves), embutidos (linguiça, salsicha, salame, presunto), sorvetes, leite integral, queijos amarelos, alimentos produzidos com gordura hidrogenada (gordura vegetal). Por serem fontes abundantes de gordura saturada, o leite de coco, azeite de dendê e manteiga de cacau (ingrediente dos chocolates) também devem ser evitados.

Ao contrário, na lista de alimentos amigos do bom colesterol estão as fibras, presentes em cereais integrais como a aveia, cevada, centeio, e na casca de frutas como maçã e bagaço de laranja; o ômega-3, um tipo de gordura presente em peixes marinhos como sardinha, atum, salmão, anchova, cavallinha; as proteínas da soja e suas isoflavonas, encontradas em alimentos à base de soja; o resveratrol, uma substância presente em uvas roxas e no vinho tinto (2 cálices ao dia) e também os pigmentos encontrados em frutas e vegetais como o tomate vermelho (licopeno), amoras, cerejas e framboesas (antocianinas).

Portanto, para manter os níveis de colesterol adequados é preciso inserir na sua dieta mais frutas e vegetais, lembrando sempre de comer as cascas e bagaços; cereais integrais; peixes marinhos como sardinha, atum, salmão, anchova. Além disso, deve-se optar por laticínios pobres em gordura, como leite e iogurte desnatados e evitar frituras dando preferência a alimentos grelhados, assados ou cozidos.

E a dica final e principal é: consulte regularmente seu cardiologista.

Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro

E-mail: jocelmsalgado@usp.br. A Dra. Jocelme é autora dos livros: *Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais*, Editora Ediuoro