



Na medida certa

# Imprescindível à saúde

## O colesterol também é importante para o bom funcionamento do organismo

Cada vez que um de nós avança sobre um torresmo tira-gosto ou ataca uma feijoada há sempre alguém para dizer: "Olha o colesterol!". Infelizmente, para aqueles amantes das beiradas de gordura dos contrafilés, a advertência é procedente. O excesso de colesterol, sobretudo para os organismos em que o fígado produz mais do que o necessário, pode provocar entupimentos graves nas veias e artérias. Na verdade, o colesterol está, hoje, associado às coisas ruins e paga por quase todos os males do coração. Com esse medo todo, as pessoas se esquecem do quanto é importante para o bom funcionamento do organismo.

Só para citar alguns exemplos: o colesterol é indispensável na produção dos hormônios andrógenos (masculinos) e estrógenos (femininos), que tornam possível a reprodução humana. É importante na restauração contínua das membranas que envolvem as células. Na composição do ácido biliar que regula a digestão dos alimentos e na síntese da vitamina D, responsável pela permanente reconstrução dos ossos do corpo humano.

O nome colesterol vem do grego e significa "cálculo biliar", em função exatamente de ser o principal componente desses cálculos. Foi batizado pelo químico francês Michel Eugène Chevreul, em 1815. Na realidade, Chevreul chamou essa substância de colesterine, mas outro químico francês, Pierre Berthelot, descobriu que o colesterol era um álcool e acrescentou o sufixo "ol" à palavra.

### VILÃO

O colesterol só existe nos produtos de origem animal. Portanto, se algum fabricante alardear que seu óleo de milho ou girassol ou qualquer outro produto de origem vegetal não contém colesterol estará fazendo propaganda enganosa, pois o colesterol pertence à família das gorduras e não existe em nenhum produto de origem vegetal ou mineral.

A má fama do colesterol se deve, especialmente, à confusão que costumamos fazer entre os alimentos e as peças que o organismo nos prega. Por exemplo, apesar de culparmos os alimentos que ingerimos, a maior fração do colesterol que circula pelo nosso corpo é produzida por nosso organismo, em especial pelo fígado. Façam as contas: 30% do nosso colesterol é fornecido pelos alimentos que ingerimos; os outros 70% são fabricados pelo próprio organismo.

O problema está em monitorar



Giovani Antonio Capra/Embrapa

Entre os alimentos com pouco ou nenhum colesterol estão as frutas como as maçãs, além de vegetais, cereais e pães

### SAIBA MAIS

#### Ensinaamentos que ajudam a orientar nossa alimentação

Dos vários estudos já realizados podemos retirar alguns ensinamentos que ajudam a orientar nossa alimentação:

1. Os efeitos da alimentação no nível de colesterol são diferentes para cada organismo. O fígado normalmente compensa a alta ingestão de colesterol, convertendo-o em ácidos biliares. Todavia, esse mecanismo de controle varia de pessoa para pessoa e possivelmente de uma raça para outra.
2. Uma dieta contendo apenas gordura saturada (manteiga, gordura de carnes, banha) aumenta o nível de colesterol sanguíneo numa proporção de 40 a 50 mg por 100 ml.
3. Uma ingestão dietética de gorduras poli-insaturadas como óleo de milho, canola e girassol, efetivamente baixa os níveis de colesterol sérico.
4. Há evidências que sugerem que fibras na dieta podem reduzir o colesterol sérico por se ligarem aos ácidos biliares ou

favorecerem o crescimento de uma flora intestinal que produza ácidos biliares secundários, não tão bem absorvidos como os outros primários.

5. Excesso de secreção de hormônios da tireoide (hipertireoidismo) causa decréscimo nos níveis sanguíneos de colesterol. No diabetes mellitus, os níveis de colesterol sanguíneo aumentam, provavelmente devido à elevação da mobilização de lipídeos. Sabe-se também que os níveis de colesterol no sangue estão diretamente relacionados ao exercício físico. Mais trabalho muscular, menos colesterol; aterosclerose é mais comum em rapazes do que moças. Durante os anos férteis, as mulheres têm relativamente pouca doença cardiovascular e os níveis sanguíneos de gordura são menores. Após a menopausa, há maior frequência de tais desordens e níveis mais elevados de colesterol no sangue. Isso

sugere que os hormônios sexuais femininos representam fator protetor. Breves agressões repetidas, resultantes de febres, infecções, intensa perturbação emocional, fadiga, tensão e obesidade também são fatores responsáveis. Em certas doenças, tais como hipotireoidismo, nefrose, diabetes, doença hepática obstrutiva e pancreatite, há mais lipídeos no sangue do que normalmente, e a aterosclerose é frequentemente associada a essas condições. Os triglicérides séricos (outro tipo de gordura no sangue) podem ser elevados também pelo uso do álcool. Diante de mecanismos tão complexos, o melhor é verificar os índices de gordura de seu sangue pelo menos uma vez por ano, especialmente se você tem mais de 40 anos. Faça exames periódicos e siga as orientações de seu médico. Assim poderá comemorar o churrasco de final de semana com os amigos sem risco nem sentimento de culpa.

e controlar esses 30% que ingerimos. Alguém que não tenha histórico familiar de colesterol, nem tendências orgânicas para isso, poderá saborear sem riscos fatias de toucinho. Já aqueles cujo fígado produz mais colesterol do que a média terão que controlar cada naco de carne que comerem.

O colesterol em excesso costuma depositar-se em forma de placas nas paredes interiores das

artérias, num processo chamado aterosclerose. Esses depósitos de gordura atraem compostos de cálcio que engrossam e enrijecem ainda mais as artérias, levando à arteriosclerose. Com isso, a passagem do sangue é obstruída e coloca em risco o funcionamento do coração.

A medida de colesterol é feita examinando-se o sangue da pessoa e é expressa em miligramas (mg) por decilitro (dl) de sangue.

Indivíduos com valores abaixo de 200 miligramas de colesterol por decilitro são menos propensos a desenvolver doenças cardiovasculares do que aqueles com leituras acima de 240 mg/dl.

A vocação desse "agente" para fazer o bem ou o mal depende de muitos outros caprichos. Os pesquisadores classificam as famílias do colesterol entre más e boas. Uma delas, o LDL, as lipo-

proteínas de baixa densidade, são as vilãs. Quanto maior sua concentração no sangue, maior o risco para doenças cardiovasculares. As HDL, as lipoproteínas de alta densidade, são as "mocinhas". Elas arrastam o colesterol do sangue, reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares.

Portanto, quando for analisar seu colesterol total, verifique a participação dos vilões (LDL) e dos mocinhos (HDL). Quanto mais mocinho, melhor. Mas não queira você mesmo interpretar o episódio que está acontecendo no seu organismo. Seu médico dirá o que está ocorrendo e como a história deve ser concluída.

Apesar do papel fundamental do "xerife" fígado, o nível de colesterol pode ser alterado de acordo com a dieta que adotamos. Por exemplo, as gorduras saturadas facilitam o aumento do colesterol no sangue. Elas estão presentes em todas as gorduras de origem animal, como a manteiga, as banhas e as gorduras presentes nas carnes, além da nata do leite.

### INIMIGO

O colesterol está presente em grande quantidade na gema do ovo, no fígado, no rim, no pâncreas, no timo da vitela, no cérebro e nas ovas de peixe. O colesterol também é encontrado na gordura da carne, no leite integral, em cremes, nos queijos e na manteiga. Alimentos com pouco ou nenhum colesterol são frutas, vegetais, cereais, pães, clara do ovo, peixe pouco gorduroso, carne muito magra e sopas feitas sem gordura e com leite desnatado.

Só a título de comparação: 100 g de gema de ovo tem 1.500 mg de colesterol. A mesma quantidade de caranguejo tem 565 mg; carne gorda, 289 mg; queijo parmesão, 192 mg; carne magra, 123 mg.

Pesquisas já provaram que a maior quantidade de gorduras aumenta os níveis de colesterol. Quando se compararam os Estados Unidos ao Japão, constatase que a população do primeiro tem nível de colesterol muito mais elevado que do segundo. Estamos diante do óbvio: enquanto os americanos ingerem cheese-bacon, os japoneses comem arroz e verduras.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Doutora Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelimsalgado.com.br](http://www.jocelimsalgado.com.br). E-mail: [jocelimsalgado@usp.br](mailto:jocelimsalgado@usp.br)**