

**7 DIAS DO  
CORAÇÃO**  
Para um ano com saúde

**7 DIAS DO  
CORAÇÃO**  
Para um ano com saúde



TOME A INICIATIVA  
**CONTROLE  
O COLESTEROL**



Organização:



**SERVIÇO DE CARDIOLOGIA**  
Centro Hospitalar de Setúbal, EPE  
Hospital de São Bernardo  
Hospital Ortopédico Santiago do Outão

Colaboração:



**GEFERC** Grupo de Estudo de Fisiopatologia  
do Esforço e Reabilitação Cardíaca  
Sociedade Portuguesa de **CARDIOLOGIA**



Sociedade Portuguesa de  
**CARDIOLOGIA**

Apoio:



**Boehringer  
Ingelheim**

Elaboração: Abril de 2013  
Revisão: Abril de 2016



## O COLESTEROL

As doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte em Portugal e são, também, uma importante causa de incapacidade. Resultam, essencialmente, da acumulação de lípidos (gorduras) na parede dos vasos sanguíneos, levando à aterosclerose. Este processo de envelhecimento das artérias inicia-se na juventude e progride silenciosamente ao longo dos anos.

Daqui resulta que os lípidos, em particular o colesterol, embora essenciais à vida, podem ser prejudiciais para a saúde se existirem no sangue em quantidade excessiva.

O colesterol elevado é um dos principais responsáveis pelas doenças cardiovasculares, em especial do enfarte do miocárdio e do acidente vascular cerebral (trombose).

### QUAIS OS TIPOS DE COLESTEROL?

Existem dois tipos principais de colesterol: as partículas LDL e as HDL.

O colesterol das LDL, conhecido como “mau colesterol”, é responsável pela deposição do colesterol na parede das artérias, levando à formação de placas ateroscleróticas (envelhecimento das artérias).

O colesterol das HDL, conhecido como «bom colesterol», remove o colesterol da circulação sanguínea, reduzindo a progressão da doença aterosclerótica.

### QUAIS OS NÍVEIS DE COLESTEROL RECOMENDADOS?

Para a população em geral, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia recomenda os seguintes valores de colesterol:

COLESTEROL TOTAL	Abaixo de 190 mg/dL
COLESTEROL LDL	Abaixo de 115 mg/dL
COLESTEROL HDL	Acima de 40 mg/dL em homens Acima de 45 mg/dL em mulheres

Para pessoas com antecedentes de enfarte do miocárdio, angina de peito, acidente vascular cerebral, doença arterial periférica ou diabetes, os níveis recomendados são mais baixos, porque o risco de complicações cardiovasculares é maior do que na população em geral.

O seu médico é quem melhor pode aconselhar sobre os níveis ideais de colesterol para si e, caso necessário, qual o tratamento mais adequado.

### 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 gorduras. 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.

Também acontece a algumas pessoas, com uma dieta e peso adequados, apresentarem níveis elevados de colesterol, porque o seu organismo tem dificuldade em eliminá-lo, devido a alterações genéticas (hipercolesterolemia familiar). A vigilância dos valores de colesterol deve ser realizada por análises periódicas ao sangue, porque não há outra maneira de saber com segurança qual a sua concentração no organismo.

### RECOMENDAÇÕES PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL

- ▶ Mantenha o peso controlado
- ▶ Reduza o consumo de gorduras, em especial das gorduras sólidas e das satureadas; dê preferência ao consumo de azeite;
- ▶ Aumente o consumo de alimentos com elevado teor em fibras (cereais integrais, vegetais, frutos), porque contribuem para a diminuição da absorção 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 actividade física regular, pelo menos 30 minutos por dia.