



A manteiga, como todo alimento de origem animal (como o queijo e o leite), é rica em gordura saturada, que eleva o mau colesterol (LDL).

Sabe aquela gordurinha branca e firme que se forma sobre a carne guardada na geladeira? É gordura saturada.

Retire-a antes de aquecer o alimento e emagreça seu prato.



## A ciência comprovou



Salmão, atum, arenque e sardinha são excelentes remédios contra as doenças coronarianas, por serem ricos em ácidos graxos, como o ômega 3 (um tipo especial de gordura). Eles ajudam a manter as artérias limpas e evitam em até 50% os riscos de uma nova obstrução.

A ingestão de proteína de **soja** reduz as taxas de LDL. Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária (cerca de 20g, que equivalem a 50g de grãos), é suficiente para deixar seu sangue e seu coração em forma.



### Atenção!



Combata já o colesterol ruim (LDL), pois, em alto níveis, ele é responsável pelas doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e arteriosclerose.



**Mude  
o  
cardápio  
diário**

♥ Consuma carnes vermelhas como complementos de outros alimentos e, não, como “prato principal”;

♥ Dê preferência às carnes brancas magras, aves (sem pele) e peixes: consuma no mínimo, 3 a 4 vezes por semana;

♥ Consuma mais feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, frutas, verduras, legumes e cereais integrais, pois são importantes fontes de fibras alimentares;

♥ Use pouco óleo no preparo de alimentos; prefira grelhados, assados, ensopados, em vez de frituras;

♥ Se comer fora de casa, não deixe de obedecer a sua dieta;

♥ Faça, pelo menos, 3 refeições por dia, não esquecendo de consumir leite ou iogurte desnatados;

♥ Consuma, no máximo, 2 gemas de ovo por semana;

♥ Evite sobremesas gordurosas, bolos e doces com chocolate;

♥ A atividade física regular ajuda a manter seu peso e os níveis de colesterol baixos;

♥ Os especialistas recomendam pelo menos 30 minutos de atividade física (caminhar, correr, nadar ou praticar esportes) 4 ou 5 dias na semana.

ANS - nº 39.332-1

**Unimed**



Rio

O melhor plano de saúde é viver.  
O segundo melhor é Unimed.

# Colesterol e Triglicerídeos



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrass - MTB 18.120. ©2005 - ThinkHealth Consultoria em Saúde Ltda - Todos os Direitos Reservados

**Unimed**



Rio



O organismo precisa do **colesterol** – tanto que o fabrica. Ele exerce funções importantes como a produção de hormônios sexuais e de vitamina D. Contudo, quando em demasia, provoca doenças como a

arteriosclerose, o entupimento das artérias. Os triglicerídeos são gorduras que transitam no sangue e são transformadas em energia pelas células. Também, nesse caso, o problema ocorre

quando há um excesso deles na circulação, o que pode ser sinal de diabetes ou alguma disfunção no fígado. Há, ainda, a possibilidade do desenvolvimento de doenças cardíacas.

## O que é colesterol?

É uma gordura que não se dissolve no sangue. Para ser transportado até os tecidos e órgãos, precisa se ligar a outras substâncias, formando partículas maiores, chamadas lipoproteínas.

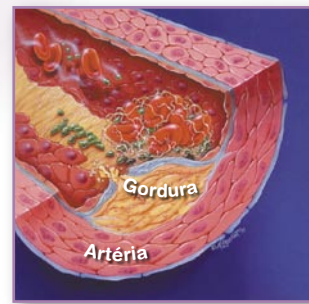
Os tipos de colesterol mais comuns são o HDL, também chamado de bom colesterol, que tem a função de conduzir o colesterol para fora das artérias até o fígado, onde será metabolizado.

O LDL (mau colesterol) transporta o colesterol por todo o organismo, favorecendo o seu depósito nas artérias. Ou seja, quanto mais HDL no organismo, melhor. E, quanto menos LDL, melhor ainda.

## O grande vilão

Recentemente, um novo estudo americano descobriu que, além das placas duras de gordura que se acumulam nas artérias, há a formação de placas moles, que não causam sintomas e são imperceptíveis nos exames convencionais, como o ecocardiograma, o cateterismo ou o teste de esforço.

A pessoa não sente nada, até o momento em que é surpreendida pelo ataque cardíaco. O principal ingrediente dessa placa mole é o LDL. Esse mesmo estudo defende que o nível desejado de LDL esteja abaixo de 100 miligramas por decilitro de sangue, entre 60 e 70 dl.



## O que são triglicerídeos?



São substâncias originárias do que comemos ou sintetizadas pelo fígado, e, depois, separadas em partes. Uma delas o organismo queima para gerar energia. O que sobra é remontado e armazenado como tecido adiposo – as gordurinhas do corpo.

## Como detectar excesso de colesterol e triglicerídeos?

Por meio de exames de sangue. Eles devem ser feitos a cada 5 anos, a partir dos 20 anos de idade e, anualmente, após os 40 anos. Se há casos de colesterol e triglicerídeos altos na família, o controle deve começar na infância.



## Confira as taxas consideradas saudáveis pelos especialistas

Adulto Sadio	Pessoas com mais de 2 fatores de risco (pressão alta, obesidade, diabetes, sedentarismo, tabagismo, ou casos de colesterol alto na família)	Pessoas com doenças coronarianas ou diabetes
<b>Colesterol total:</b> Até 200 mg/dl	<b>Colesterol total:</b> Até 200 mg/dl	<b>Colesterol total:</b> Até 200 mg/dl
<b>LDL:</b> Abaixo de 160 mg/dl	<b>LDL:</b> Abaixo de 130 mg/dl	<b>LDL:</b> Abaixo de 100 mg/dl
<b>HDL:</b> Acima de 40 mg/dl	<b>HDL:</b> Acima de 45 mg/dl	<b>HDL:</b> Acima de 45 mg/dl

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

## Lembre-se!

Colesterol e triglicerídeos altos nem sempre provocam sintomas e podem estar presentes em gordos e magros. Daí a importância dos exames de rotina.

## E se meu HDL estiver baixo?

**Faça exercícios!** A prática regular de atividades físicas ajuda a elevar as taxas do bom colesterol, HDL, no sangue. Para isso, são necessários 40 minutos de exercícios aeróbicos todos os dias.



Estudos comprovam que o azeite de oliva, o salmão, as frutas oleaginosas (nozes e castanhas) e a linhaça podem aumentar o nível de HDL.

## E para diminuir o LDL?

Para diminuir o **mau colesterol**, o LDL, e melhorar o sistema circulatório, evite gorduras saturadas e aumente o consumo de fibras.

