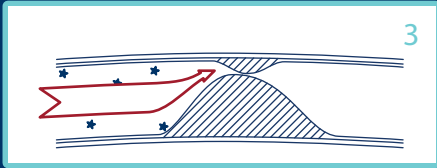
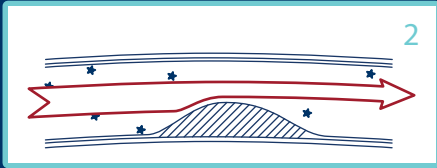
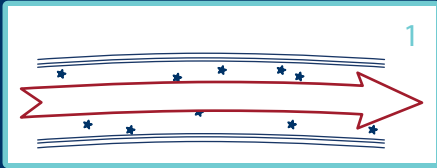


colesterol





fluxo sanguíneo



colesterol HDL



colesterol LDL

O que é o colesterol?

O colesterol é uma gordura (designada por “lípidos”) que existe no sangue, em todas as células do corpo humano.

É um componente indispensável à vida, necessário para a realização de uma série de funções no nosso organismo (produção de hormonas e ácidos biliares, vitaminas, constituintes celulares e funcionamento do sistema nervoso).

A maior parte do colesterol presente no corpo é sintetizado pelo próprio organismo (fabricado no fígado), sendo apenas

uma pequena parte adquirida pela alimentação.

A presença de uma quantidade elevada de colesterol (hipercolesterolemia) é prejudicial, e está diretamente relacionado com a formação e crescimento de placas de ateroma no interior das artérias, diminuindo o fluxo de sangue. É considerado, um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da aterosclerose e de doença cardiovascular.

Os fatores genéticos, o tipo de vida que as pessoas levam, no que diz respeito nomeadamente à atividade física e à alimentação, influenciam os valores de colesterol.

Que tipos de colesterol existem?

O colesterol circula no sangue ligado a proteínas, a este conjunto designa-se lipoproteínas. As principais lipoproteínas transportadoras de colesterol chamam-se LDL e HDL. Assim:

★ As denominadas **LDL**, vulgarmente conhecido por colesterol “mau”, transportam o colesterol até aos vários órgãos e tecidos. Quando em excesso é responsável pela formação de depósitos nas paredes das artérias (aterosclerose).

★ As denominadas **HDL**, normalmente conhecido por colesterol “bom”, recolhe o colesterol em excesso dos tecidos e leva de volta ao fígado. Por isso, é considerado um fator protetor. Níveis elevados deste colesterol podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

★ Os **Triglicéridos** é outro tipo de gordura que circula na corrente sanguínea. Níveis elevados aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Quais são os valores normais do colesterol?

Para a avaliação do perfil lipídico global devem ser inicialmente determinados os valores de colesterol total, colesterol LDL e triglicerídeos.

O alvo terapêutico principal para a redução do risco cardiovascular é o colesterol LDL.

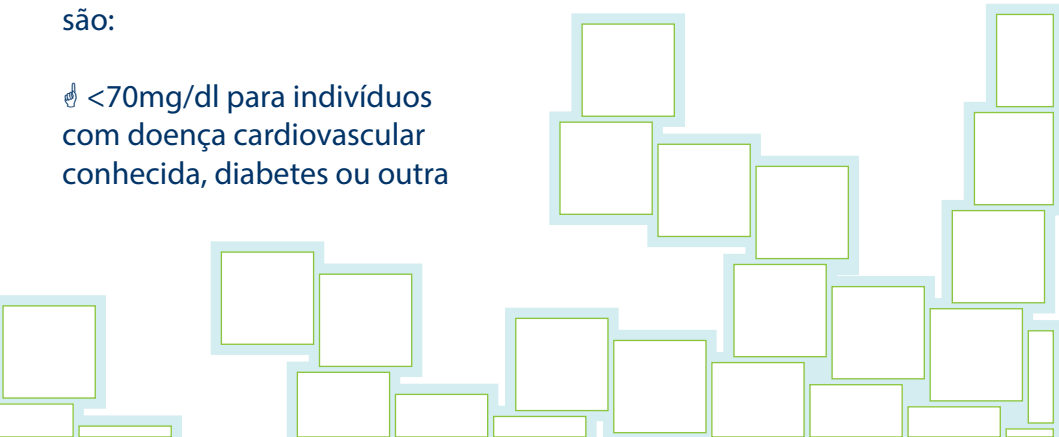
Os valores desejáveis do LDL-c são:

👉 <70mg/dl para indivíduos com doença cardiovascular conhecida, diabetes ou outra

situação que implique muito alto risco;

👉 <100mg/dl para indivíduos com alto risco, não incluídos no item anterior;

👉 <115mg/dl em indivíduos com risco apenas moderado.



Que fatores determinam os níveis de colesterol no sangue?

São variados:

- ★ **fatores ambientais e alimentares** - poderá ser o resultado de uma alimentação rica em gorduras saturadas, excesso de peso e idade;
- ★ **fatores genéticos** - em parte herdamos dos nossos pais (hereditariedade);
- ★ **fatores metabólicos** - menopausa e certas doenças como a diabetes, insuficiência renal e doenças da tiróide).

Como prevenir|tratar o colesterol elevado?

Algumas medidas úteis:

- ★ Medir o seu colesterol com alguma regularidade, para que detete precocemente a sua anormalidade;
- ★ Seguir uma alimentação equilibrada, pobre em gorduras, rica em vegetais, cereais, fruta e peixe;



★ Fazer atividade física com regularidade (caminhada durante 30 minutos diariamente é uma boa opção);

★ Manter o peso adequado;

★ Não fumar;

★ Beber bebidas alcoólicas com moderação.

Se estiver num grupo de risco poderá necessitar de uma terapêutica com estatina, independentemente do seu perfil lipídico.

É importante que tome essa medicação todos os dias, segundo prescrição, para que seja o mais eficaz possível.

Quando tiver atingido o nível desejado de colesterol, não deve interromper a medicação exceto se por indicação médica.

Poderá necessitar de tomar esta medicação durante muito tempo, possivelmente toda a vida.

Não falte às consultas agendadas.



chtmad

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 extensão: 4514 / 4436