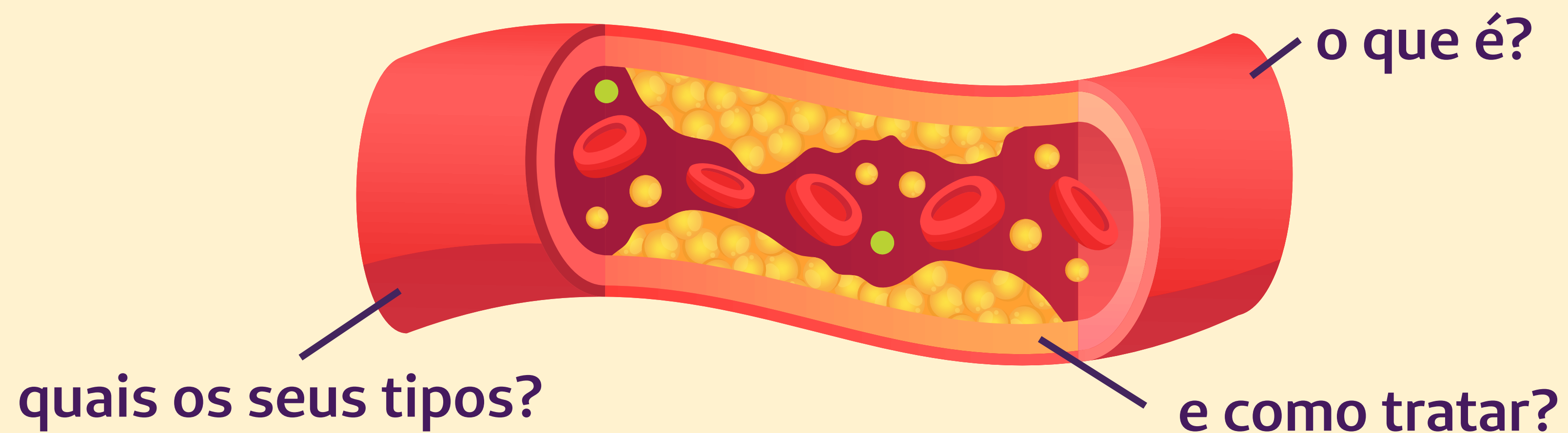


# Colesterol alto:



CUIDAR DE VOCÊ ESSE É O PLANO

INFORMATIVO  
AGOSTO • 2022



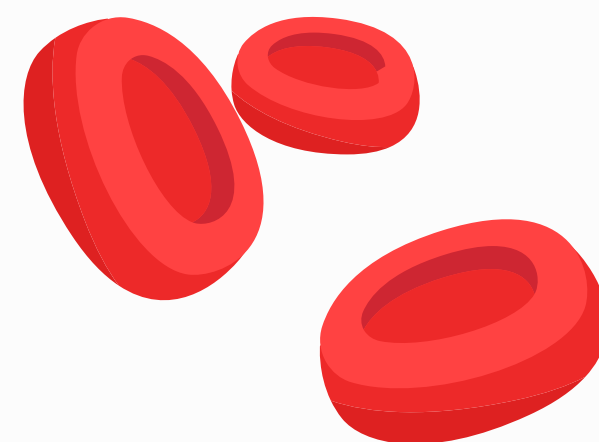


**01.** Introdução

**02.** Para começar:  
o que é o colesterol?

**03.** Quais são os tipos  
de colesterol?

**04.** Sintomas do  
colesterol alto



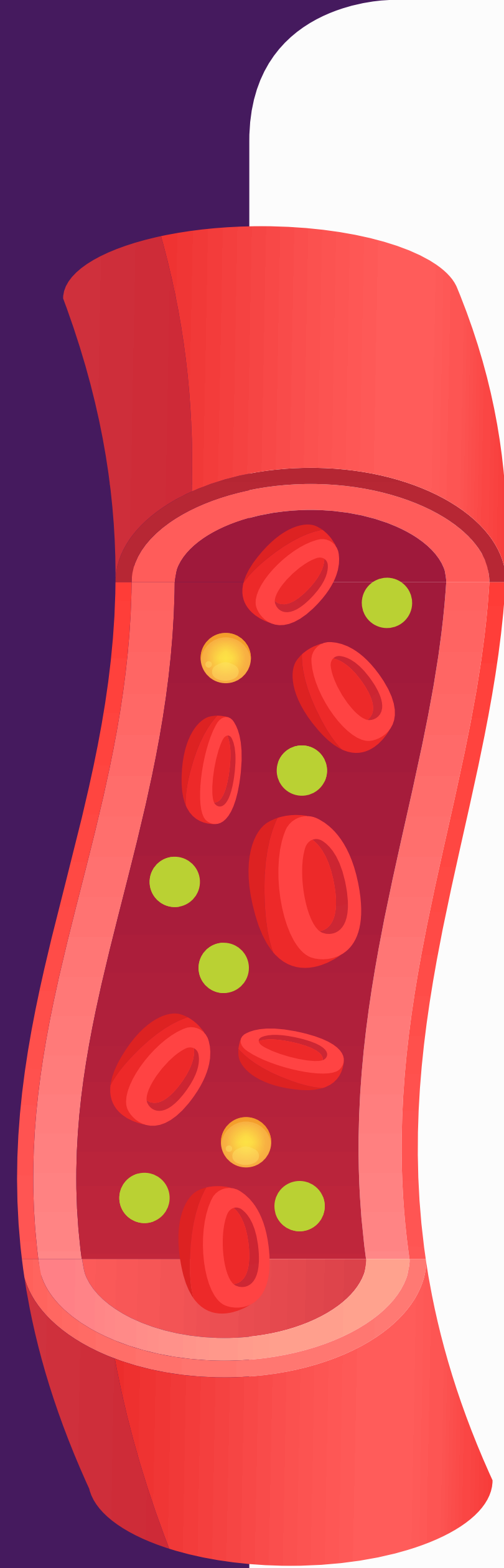
**05.** Quais são as principais  
causas do colesterol alto?

**06.** Tratamento para  
baixar o colesterol ruim

**07.** Além das doenças  
cardiovasculares

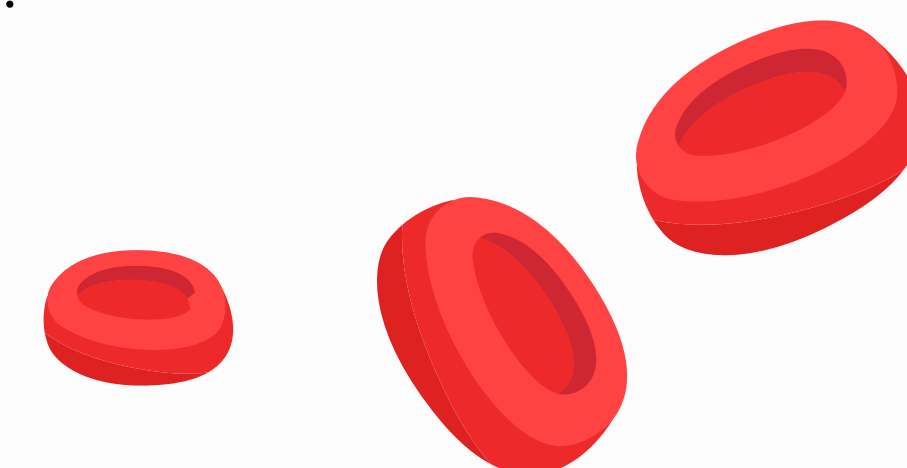
**08.** Programa Bem-Estar e  
Saúde Unimed Curitiba

**Índice**



# 01 Introdução

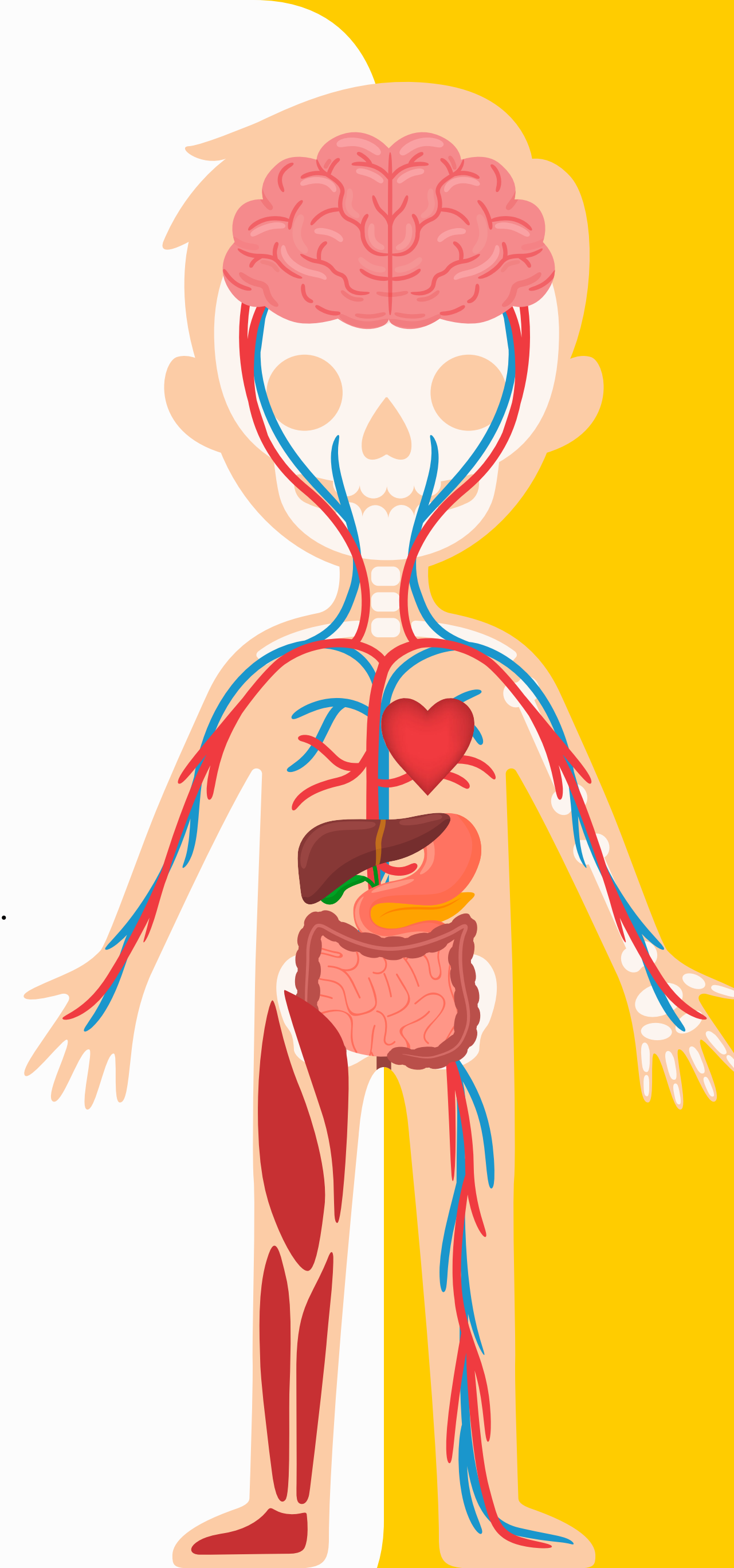
Os malefícios do colesterol alto ou “colesterol ruim” estão ***cada vez mais evidentes*** na saúde da população. ***Só no Brasil***, segundo as últimas pesquisas da Sociedade Brasileira de Cardiologia, quatro em cada dez adultos sofrem com altos níveis de colesterol, o equivalente a cerca de ***40% da população***. Por ser assintomático, o problema acaba prejudicando a saúde de maneira silenciosa, e as suas consequências são identificadas quando o organismo está seriamente comprometido. Em alguns casos, somente ***adquirir hábitos saudáveis*** não é suficiente para normalizar os níveis de colesterol, sendo necessário o uso contínuo de medicamentos.



# 02 Para começar: o que é o colesterol?

O colesterol é um tipo de **gordura fundamental** para o pleno funcionamento do organismo. É responsável por **produzir alguns hormônios**, como vitamina D, testosterona, estrogênio, cortisol e ácidos biliares, que ajudam a digerir a gordura. Além disso, o colesterol é um **componente estrutural** das membranas celulares humanas sendo encontrado no coração, cérebro, fígado, intestinos, músculos, nervos e pele.

**Aproximadamente 70%** do colesterol é produzido de forma interna pelo fígado, os outros 30% são provenientes da alimentação. Por isso, ao ter uma **dieta rica em gorduras**, o fígado acabará produzindo mais colesterol do que o normal. Essa produção excessiva é prejudicial à saúde.



# 03

## Quais são os tipos de colesterol?

Em geral, quando falamos em colesterol, estamos nos referindo a dois tipos, o chamado colesterol “ruim” (colesterol LDL) e o colesterol “bom” (colesterol HDL).



**Colesterol total:** indica a quantidade total de colesterol no sangue, ou seja, a quantidade de colesterol HDL + LDL + VLDL + IDL

O valor de referência para colesterol total é:

**Desejável:** abaixo de 190 mg/dL.

Se o colesterol total estiver elevado, mas os níveis de colesterol HDL (bom) forem superiores aos valores de referência recomendados, normalmente não indica grande risco de doenças, já que o excesso será eliminado pelo fígado. Mas, se o colesterol total estiver alto e o valor do LDL (ruim) for superior aos valores recomendados, o colesterol em excesso será armazenado nas células e nas veias e não será eliminado, aumentando o risco de doenças no coração.

**Colesterol LDL:** popularmente conhecido como o colesterol “ruim”, ele está ligado a uma proteína que o transporta do fígado para as células e veias, onde acaba se acumulando e pode causar problemas cardiovasculares.

Indivíduos com \*risco **baixo:** abaixo de 130 mg/dL.

Indivíduos com \*risco **intermediário:** abaixo de 100 mg/dL.

Indivíduos com \*risco **alto:** abaixo de 70 mg/dL.

Indivíduos com \*risco **muito alto:** abaixo de 50 mg/dL.

\*risco cardiovascular estimado pelo médico.

**Colesterol HDL:** conhecido como o tipo “bom”, ele está ligado a uma proteína que o transporta do sangue para o fígado, onde é eliminado nas fezes, caso esteja em excesso.

**Ideal:** acima de 40 mg/dL.

**Colesterol VLDL:** são lipoproteínas de densidade muito baixa, também é considerado um tipo ruim de colesterol, assim como o LDL. Os seus valores elevados no sangue levam ao acúmulo de gordura nas artérias e formação de placas de aterosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

*\*De acordo com o Consenso Brasileiro para Normatização da Determinação Laboratorial do Perfil Lipídico, não há valores de referência para Colesterol VLDL.*

**Triglicérides:** assim como o colesterol, as triglicérides são gorduras que podem ser encontradas na corrente sanguínea de forma livre ou por meio do colesterol VLDL. Quando há excesso de triglicerídeos circulando no sangue, chama-se hipertrigliceridemia, quadro que está muito relacionado ao risco de doenças cardiovasculares.

Segundo o Consenso Brasileiro, o valor de referência desejável baseia-se no jejum, sendo:

**Paciente com jejum:** Inferior a 150 mg/dL.

**Paciente sem jejum:** Inferior a 175 mg/dL.

**Não HDL-C:** é a soma de todos os tipos de colesterol considerados ruins: IDL+LDL+VLDL. Supõe-se que o colesterol não HDL seja um marcador mais sensível de risco de aterosclerose do que o LDL isoladamente.

Valores do colesterol não HDL:

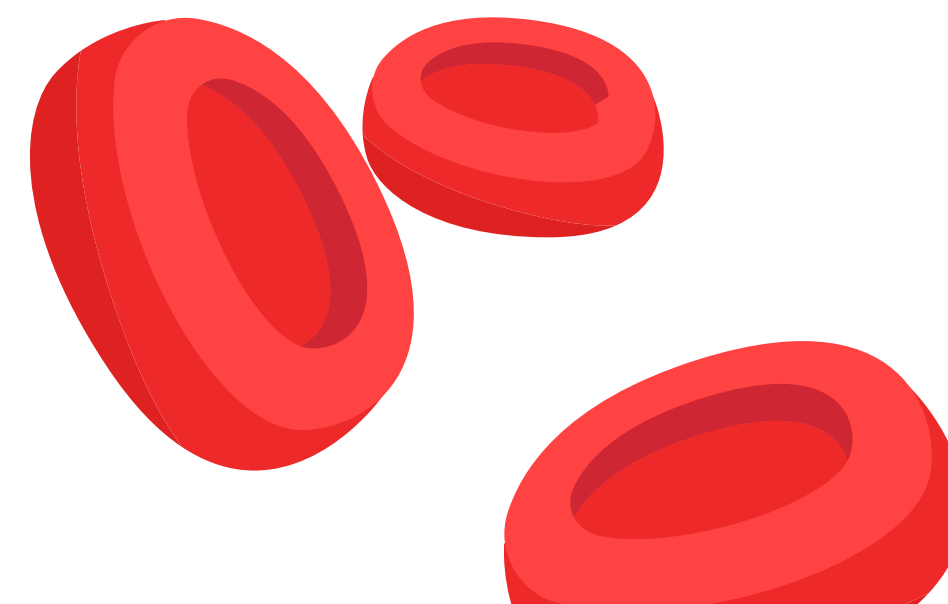
**Baixo:** até 160 mg/dL.

**Intermediário:** até 130 mg/dL.

**Alto:** até 100 mg/dL.

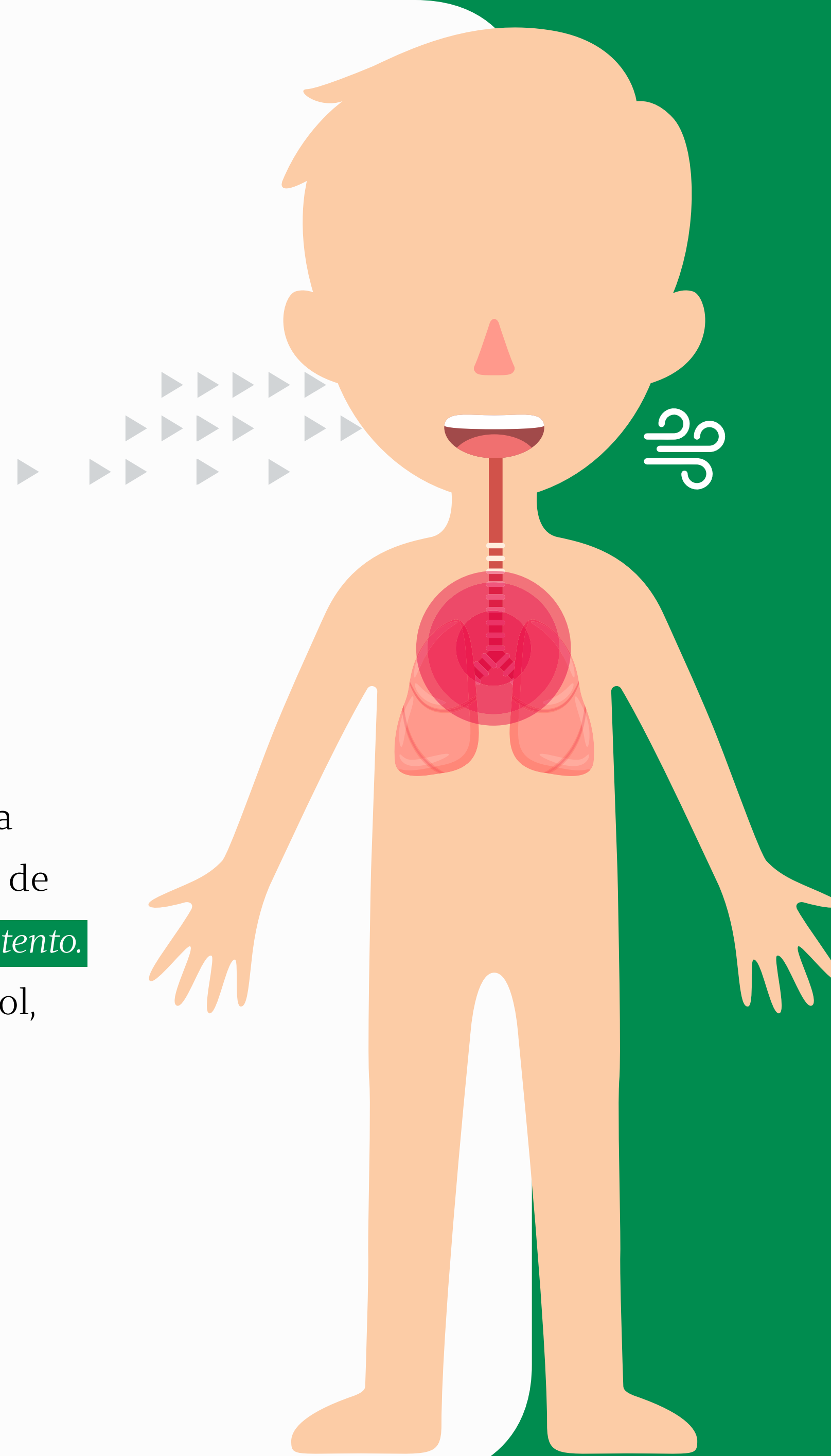
**Muito alto:** até 80 mg/dL.

**Não HDL-C:** somente de risco (os limites máximos dependem da categoria de risco do paciente avaliado pelo médico).



# 04 Sintomas do colesterol alto

Por ser uma doença considerada assintomática, o colesterol alto merece um **cuidado especial**. Atente-se para o seu histórico familiar (genética) e mantenha seus exames laboratoriais atualizados para **fazer o acompanhamento** dos níveis de colesterol. Além disso, caso sinta dor no peito, falta de ar e palpitações, **fique atento**. **Esses são sintomas** que podem estar associados aos níveis elevados de colesterol, assim como angina e, até mesmo, infarto agudo do miocárdio.



05

## Quais são as principais causas do colesterol alto?

Existem muitos fatores que podem promover a doença, especialmente relacionados **a maus hábitos de vida** e à predisposição genética, que exerce um enorme peso no desenvolvimento do colesterol alto. **Veja uma lista dos fatores** que agravam a situação:

**Alimentação rica em gordura e açúcar:** Ter uma alimentação com alto teor calórico aumenta a taxa de colesterol ruim no sangue. Consumir com frequência alimentos industrializados e gordurosos, como biscoitos recheados ou fast foods, por exemplo, fazem com que as taxas de LDL (colesterol ruim) fiquem elevadas. Portanto, é preciso ter cuidado, mudar hábitos e investir parte do tempo preparando as suas próprias refeições. Legumes, frutas e grelhados devem estar sempre presentes na alimentação, pois aumentam o HDL (colesterol bom).



**Tabagismo:** Bastante associado aos problemas cardiovasculares, na prática, o fumo destrói as paredes arteriais e torna-as suscetíveis ao acúmulo do LDL.

**Obesidade:** A obesidade é uma das principais causas do colesterol alto, já que, em muitos casos, quem está acima do peso leva uma vida sedentária e tem uma alimentação rica em alimentos gordurosos.

**Predisposição genética:** Essa é uma das maiores causas para o colesterol alto. Seu pai, sua mãe ou até mesmo um parente distante já foi diagnosticado com a doença? Então, é altamente recomendável procurar um médico o quanto antes. Nessas condições, a pessoa tem grandes chances de desenvolver a doença.

**Sedentarismo:** Assim como ter uma má alimentação, a falta de atividades físicas colabora para o aumento dos níveis de colesterol no sangue. O acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos torna mais difícil o bombeamento de sangue feito pelo coração, fazendo com que surjam doenças cardíacas perigosas, como o infarto agudo do miocárdio.

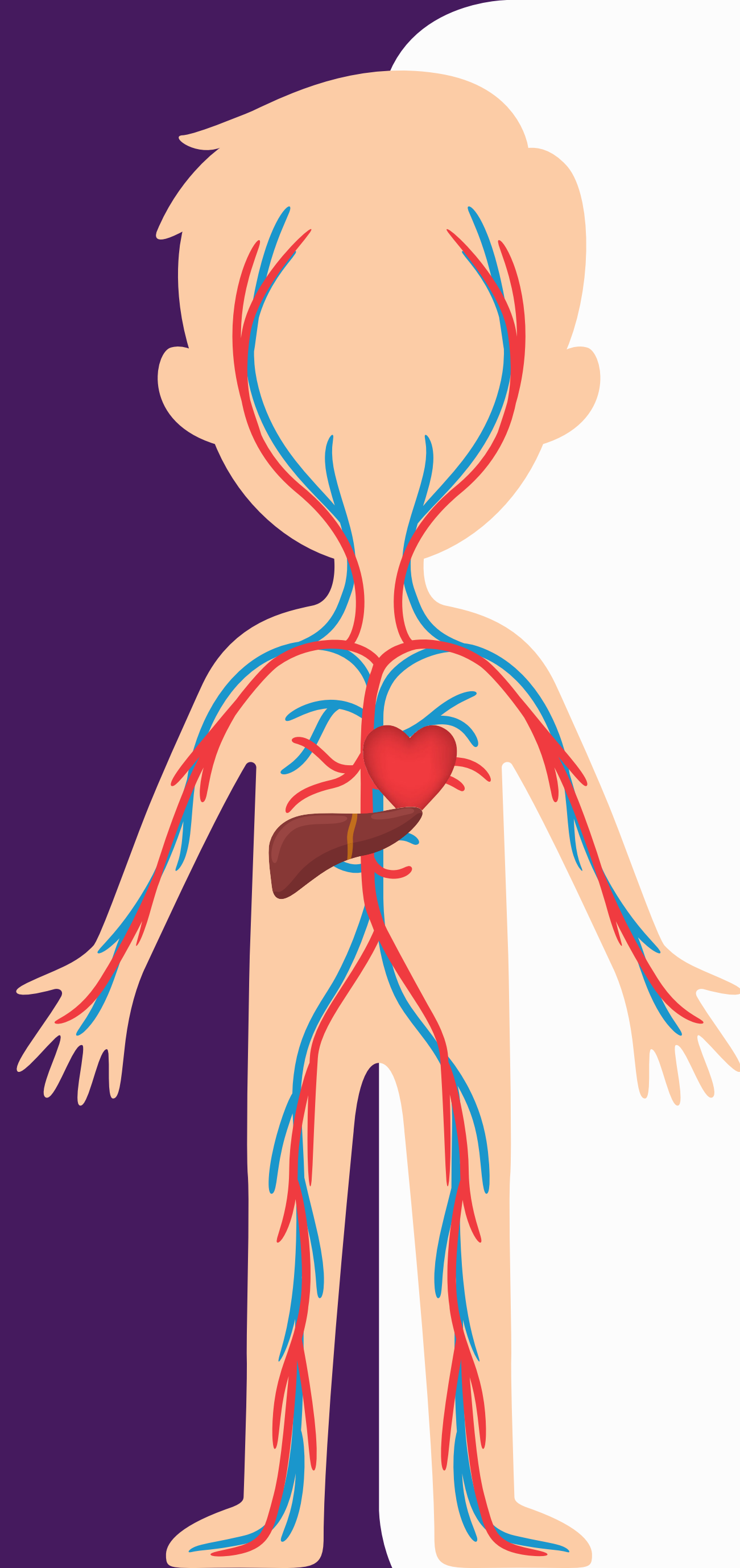
**Bebidas alcoólicas:** O álcool em excesso provoca transtornos ao organismo e está associado a diversas complicações, como a hipertensão, o ganho de peso e a interferência no ritmo cardíaco



# 06 Tratamento para baixar o colesterol ruim

O tratamento para baixar o colesterol LDL (ruim) geralmente começa com mudanças para um **estilo saudável de vida**, com dieta equilibrada, prática de atividade física e abandono do cigarro, álcool e estresse. Se for necessário, o cardiologista poderá receitar medicamentos para ajudar a controlar o colesterol. **Lembre-se de que todos os alimentos de origem animal contêm esse tipo de gordura.** Portanto, dê preferência às frutas, legumes, grão integrais, como aveia, linhaça e chia, carnes magras, como peixe e frango sem pele, produtos de soja, leite e iogurte desnatados, queijos brancos, como a ricota, e ervas para temperar os alimentos. Também deve-se preferir preparar **alimentos grelhados**, cozidos no vapor ou com pouco óleo adicionado durante o cozimento. E tudo isso deve ser acompanhado de perto por médicos especializados para avaliar a efetividade do tratamento.






## 07 Além das doenças cardiovasculares

Uma dieta rica em alimentos gordurosos pode criar gordura ao **redor do fígado**, resultando no desenvolvimento de esteatose hepática não alcoólica, condição que **danifica o fígado a longo prazo** e que pode aumentar o risco de problemas de saúde, como Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou diabetes. O diagnóstico e tratamento em estágio inicial contribui para evitar **complicações mais graves**.



# 08 Programa Bem-Estar e Saúde Unimed Curitiba



Pensando sempre na promoção da saúde e no cuidado, a Unimed Curitiba desenvolveu o **Programa Bem-Estar e Saúde** para todos os seus clientes maiores de 18 anos. O intuito é disseminar, entre as pessoas, a importância do cuidado diário com as doenças crônicas, que são aquelas que duram mais de um ano e precisam **de cuidados médicos** praticamente constantes. Câncer, diabetes e problemas cardiovasculares estão na lista que reúne as **principais causas de morte no Brasil** e no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). O programa é gratuito e oferece monitoramento multidisciplinar por meio de contatos por telefone, WhatsApp, encontros virtuais e visitas domiciliares.

**Para saber mais sobre o programa** e todos os seus benefícios, acesse o link:

**[www.unimedcuritiba.com.br/bem-estar-e-saude](http://www.unimedcuritiba.com.br/bem-estar-e-saude)**

Referências Laboratoriais:

SOCIEDADE Brasileira de Cardiologia. Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. Arq. Bras. Cardiol., 2017, v. 109, n. 2, Supl.1, p. 1-76.

Consenso Brasileiro para a Normatização da Determinação Laboratorial do Perfil Lipídico, 2016. Sociedade Brasileira de Análises Clínicas, Sociedade Brasileira de Diabetes, Sociedade Brasileira de Cardiologia - Departamento de Aterosclerose, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

