**A SAÚDE É UM BEM PRECIOSO.
O CONHECIMENTO DOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR E O SEU CONTROLO PODEM PREVENIR DOENÇAS GRAVES.**

Revisão de: Maio de 2023
Próxima revisão: Maio de 2026

ORGANIZAÇÃO:

Liga dos Amigos do Serviço Cardiologia
Hospital de São Bernardo - Setúbal

COLABORAÇÃO:

CENTRO HOSPITALAR DE SETÚBAL, E.P.E.

SETÚBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO

setúbal saudável GABINETE DE SAÚDE

DESIGN: SETOR DE PRODUÇÃO E DESIGN GRÁFICO, DICI/DCTUR/CMS'23

7 DIAS DO CORAÇÃO

Para um ano com saúde

TOME A INICIATIVA

CONTROLE O COLESTEROL

O COLESTEROL

O colesterol é uma molécula essencial à vida, contribuindo para o normal funcionamento das células do nosso corpo. No entanto, a partir de determinados níveis tem um efeito prejudicial. O colesterol elevado é um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares (DCV), que são a principal causa de morte e de incapacidade em Portugal. Níveis elevados de colesterol no sangue levam ao seu depósito na parede interna das artérias, originando a formação de placas ateroscleróticas, que impedem a livre passagem do sangue. As artérias mais afetadas pela aterosclerose são as artérias coronárias (que irrigam o coração), as artérias carótidas e cerebrais (que irrigam o cérebro) e as artérias dos membros inferiores. A aterosclerose pode manifestar-se em todos os territórios arteriais, sendo a doença isquémica coronária (angina de peito e enfarte do miocárdio) e a doença cerebrovascular [acidente vascular cerebral (AVC), vulgarmente designado por «trombose» e acidente isquémico transitório (AIT), um «mini-AVC»] as mais frequentes.

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 gordura. 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. Algumas pessoas, mesmo com uma dieta e peso adequados, apresentam níveis elevados de colesterol, porque o seu organismo tem dificuldade em eliminá-lo ou fabrica-o em excesso, devido a alterações genéticas (ex.: hipercolesterolemia familiar e dislipidemia familiar combinada).

QUAIS OS TIPOS DE COLESTEROL?

Existem dois tipos principais de colesterol:
- Colesterol das LDL (C-LDL), conhecido popularmente por “colesterol mau”. As LDL têm a função de transportar colesterol do fígado para o resto do corpo. Neste processo, quando em excesso, o C-LDL acumula-se e deposita-se na parede das artérias, contribuindo para a formação de placas ateroscleróticas. Portanto, quando aumentado, associa-se a maior risco de Enfarte Agudo do Miocárdio e AVC, entre outras patologias.
- Colesterol das HDL (C-HDL), conhecido como “colesterol bom”. As HDL têm um efeito oposto, removendo o colesterol em excesso e transportando-o até ao fígado para que possa ser eliminado. Assim, valores mais elevados de C-HDL associam-se a menor risco de doenças cardiovasculares.

QUAIS OS NÍVEIS DE COLESTEROL RECOMENDADOS?

A vigilância dos valores de colesterol deve ser realizada por análises periódicas ao sangue, de acordo com a idade, género, história clínica e antecedentes familiares de doenças cardiovasculares e hipercolesterolemias familiares.

Nas recomendações europeias para a prevenção da doença cardiovascular de 2021, para as pessoas saudáveis, com risco de doença cardiovascular baixo a moderado, recomenda-se um valor de **colesterol LDL inferior a 100 mg/dL**. Para as pessoas com antecedentes de enfarte do miocárdio, angina de peito, AVC, AIT, doença arterial periférica, diabetes, insuficiência renal crónica, valores tensionais ou de colesterol muito elevados, os níveis recomendados são muito mais baixos, porque o risco de complicações cardiovasculares é elevado ou muito elevado.

O seu médico é quem melhor pode avaliar o seu risco cardiovascular global e aconselhá-lo sobre o nível de colesterol das LDL indicado para si, bem como, caso necessário, prescrever a terapêutica adequada.

RECOMENDAÇÕES PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL:

- Mantenha o peso controlado;
- Reduza o consumo de gorduras, em especial das gorduras sólidas e das sobreaquecidas; dê preferência ao consumo de azeite;
- Evite o consumo de alimentos pré-confecionados (ricos em manteiga e margarina);
- Aumente o consumo de alimentos com elevado teor em fibras (cereais integrais, vegetais, frutos), porque contribuem para a diminuição da absorção intestinal 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 atividade física regular, pelo menos, 30 minutos por dia;
- Deixe de fumar;
- Se o seu médico lhe prescreveu medicamentos para baixar o colesterol, tome-os diariamente, seguindo atentamente as indicações. Se os valores de colesterol estiverem controlados, não interrompa a medicação, é sinal de que as medidas instituídas estão a ser eficazes.