

BOLETIM PREVENICIONISTA

COLESTEROL

O que é colesterol?

O colesterol é um componente estrutural das membranas celulares em nosso corpo e está presente no coração, no cérebro, no fígado, nos intestinos, nos músculos, nos nervos e na pele.

Desempenha funções essenciais em nosso organismo, como a produção de alguns hormônios, tais como vitamina D, testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras.

Os tipos mais comuns de colesterol são:

- **HDL** (High Density Lipoprotein ou lipoproteína de alta densidade), conhecido como "colesterol bom".
- **LDL** (Low Density Lipoprotein, ou lipoproteína de baixa densidade), conhecido como "colesterol ruim

ou mau colesterol".

O **colesterol bom (HDL)** tem a função de retirar o colesterol mau do corpo e levá-lo para o fígado. Ao chegar no fígado, ele será metabolizado e eliminado do organismo. Já o **colesterol ruim (LDL)** é perigoso, pois leva ao acúmulo de placas de gordura nas paredes internas das artérias, diminuindo o fluxo de sangue para órgãos importantes, como o coração e o cérebro, podendo levar ao aparecimento de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame, por exemplo.



news1ab.com.br

BOLETIM PREVENICIONISTA

Principais causas

Muitos fatores podem contribuir para o aumento do colesterol, como: tendências genéticas ou hereditárias, obesidade, idade, gênero, diabetes e sedentarismo.

No entanto, um dos fatores mais comuns é a dieta, já que 30% do colesterol do nosso organismo é proveniente na nossa alimentação.

As gorduras, sobretudo as saturadas, presentes em alimentos de origem animal, contribuem para a elevação do colesterol sanguíneo.



Você sabia?

70% do colesterol corporal é produzido pelo fígado.

Como saber se meu colesterol está alto?

O **colesterol** alto não causa cansaço, dor de cabeça, falta de ar, dor no peito, palpitação, prostração ou qualquer outro **sintoma**. O **colesterol** alto é uma doença silenciosa e a única forma de saber é realizando o exame de sangue.



Colesterol: o consumo em excesso é o que faz mal...
blog.saude.gov.br

BOLETIM PREVENCONISTA

Verificando seus níveis de colesterol

O colesterol é medido por um exame de sangue no laboratório. Um teste de colesterol informará o seu nível total de colesterol e também os níveis de colesterol bom HDL e colesterol ruim (LDL) e seus triglicerídeos.

A frequência com que você deve fazer este exame de sangue pode depender do seu risco de ataques cardíacos ou derrames. Converse com seu médico sobre com que frequência seu colesterol deve ser verificado.



Por que é importante fazer exames deolest...
dediq.com.br

Como posso melhorar meus níveis de colesterol, caso seja necessário?

Algumas coisas que você pode fazer:

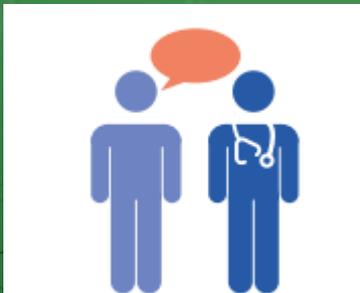
- Desfrute de uma dieta variada, com muitas frutas e legumes e laticínios com pouca gordura
- Troque alimentos ricos em gorduras saturadas por aqueles com mais gorduras saudáveis para o coração
- Substitua pão branco, macarrão, arroz, farinha, cereais matinais, etc. por cereais integrais ou equivalentes integrais
- Inclua alimentos saudáveis para o coração, como aveia, feijões e ervilhas
- Faça mais refeições sem carne vermelha



BOLETIM PREVENCIÓNISTA

O que mais posso fazer para reduzir meu risco?

- Faça atividade física regular - pelo menos 150 minutos de atividade moderada a cada semana. Caminhar é ideal
- Se você fuma, pare!
- Verifique regularmente a sua pressão arterial
- Se você tem diabetes, mantenha-o sob controle
- Informe o seu médico sobre qualquer histórico familiar de doença cardíaca precoce



- Se o estresse é um problema, reserve um tempo para relaxar



- Se lhe for receitado um medicamento, tome-o
- Mantenha o álcool em limites razoáveis

Medicamento se necessário

Seu médico pode aconselhá-lo a tomar um medicamento chamado estatina, especialmente se você for diabético ou tiver um aumento do risco de doença cardíaca.

As estatinas funcionam reduzindo a quantidade de colesterol produzido pelo fígado, são geralmente seguras e bem toleradas.

MINASSEG

CONSULTORIA DE ENGENHARIA DE MINAS E
SEGURANÇA DO TRABALHO.



Desde 2009

BOLETIM PREVENCONISTA

Fonte:

www.postalsaude.com.br

www.chss.org.uk/publications

www.minhaveda.com.br



www.heartuk.org.uk

Cholesterol Helpline: 0345 450 5988 · ask@heartuk.org.uk

35 9161-5704 |    

www.minassegconsultoria.com.br | E-mail: minasseg@hotmail.com

MINASSEG

CONSULTORIA DE ENGENHARIA DE MINAS E
SEGURANÇA DO TRABALHO.



Desde 2009

BOLETIM PREVENICONISTA

Para saber mais:

www.endocrino.org.br

www.sbp.com.br

<https://www.portal.cardiol.br/>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/fique-de-olho-no-colesterol-alto-saiba-como-evitar-o-problema>

<https://www.manualdaquimica.com/curiosidades-quimica/colesterol.htm>

<https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/High-blood-cholesterol>

<https://www.csiro.au/en/Research/Health/Nutrition-science/Nutrition-facts/Cholesterol-facts>

www.guysandstthomas.nhs.uk

Kaiser Permanente National CLINICAL PRACTICE GUIDELINES

35 9161-5704 |    

www.minassegconsultoria.com.br | E-mail: minasseg@hotmail.com