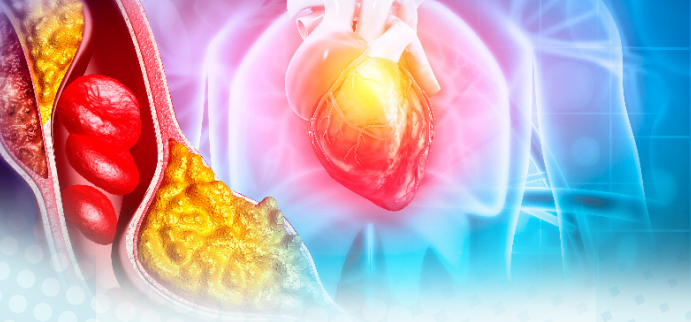


Colesterolo alto

**CASSI**



O que é colesterol?

O colesterol é uma substância que se encontra no sangue. Todo mundo tem colesterol no sangue e ele desempenha diversas funções no organismo. O problema acontece quando as pessoas têm colesterol alto ou em excesso. As pessoas com colesterol alto têm maior risco de infarto do coração, derrame cerebral e outros problemas de saúde. Quanto mais alto o colesterol, maior o risco de ter esses problemas.

Existem diferentes tipos de colesterol?

Sim, existem alguns tipos diferentes. Se você fizer um teste de colesterol, você verá seu médico falar sobre eles:

- Colesterol Total

- **LDL colesterol ou colesterol “ruim”**. Ter níveis altos de LDL aumenta o risco de ataques cardíacos, derrames e outros problemas de saúde.

- **HDL colesterol - ou colesterol “bom”**. Pessoas com altos níveis de HDL tendem a ter um risco menor de ataques cardíacos, derrames e outros problemas de saúde.

- **Triglicerídeos** - Os triglicérides não são colesterol. Eles são outro tipo de gordura e são medidos quando o colesterol é dosado no sangue. Ter triglicerídeos elevados também aumenta o risco de ataques cardíacos e derrames.

Quais devem ser os valores ideais de colesterol e triglicerídeos?

Pergunte a seu médico quais devem ser os seus valores ideais. Pessoas diferentes precisam de objetivos diferentes e tudo

depende da sua condição de saúde, idade etc. Em geral, as pessoas que ainda não têm doenças cardíacas devem ter como alvo:

- Colesterol total abaixo de 200
- LDL colesterol abaixo de 130 - ou muito mais baixo, se estiverem em risco de ataques cardíacos ou derrames
- HDL colesterol acima de 60
- Triglicérides abaixo de 150

Tenha em mente, porém, que o seu alvo ou valor ideal pode ser diferente.

Converse com seu médico e tire suas dúvidas!



O que devo fazer se meu colesterol estiver alto?

Pergunte ao seu médico qual é seu risco de infarto do coração e derrame cerebral. Além do colesterol, existem outros fatores que podem aumentar seu risco. São eles:

- Tabagismo
- Hipertensão arterial
- Parente de primeiro grau (pai, irmã ou irmão) que desenvolveu uma doença cardíaca em idade precoce; neste caso, significa menos de 55 anos para os homens e menos de 65 anos para as mulheres.
- Dieta não saudável - Uma dieta “saudável para o coração” inclui muitas frutas e vegetais,

fibras e gorduras saudáveis (como aquelas encontradas em peixes e azeite). Evite também o excesso de açúcar e as gorduras trans ou saturadas.

Se você possui alto risco de infarto do coração e de derrame cerebral, ter colesterol alto pode ser um problema e, na maioria dos casos, é necessário tratamento medicamentoso. Por outro lado, se você tem baixo risco cardiovascular, muitas vezes não é necessário tratar o colesterol alto com remédio.

Devo tomar medicamentos para baixar o colesterol?

Nem todas as pessoas que têm colesterol alto precisam de remédios. Seu médico decidirá se você precisa deles com base em sua idade, histórico familiar e outras condições de saúde. Você provavelmente terá que tomar medicamento para baixar o colesterol se você:

- Já teve um infarto do coração ou derrame cerebral

- Possui alguma doença cardíaca conhecida
- Possui diabetes
- Possui uma condição chamada doença arterial periférica (acontece quando as artérias de suas pernas ficam entupidas com depósitos de gordura)
- Possui um aneurisma da aorta abdominal, que é um alargamento da principal artéria que fica na região da barriga

A maioria das pessoas com qualquer uma das condições listadas acima deverá tomar um medicamento para baixar o colesterol. Esse tratamento poderá ajudar a prevenir infartos e derrames!



Posso baixar meu colesterol sem medicamentos?

Sim, você pode baixar seu colesterol atentando para essas dicas:

- Evite carnes vermelha muito gordurosas, manteiga, alimentos fritos, queijos amarelos e outros alimentos também ricos em gordura saturada
- Perca peso se você tem sobrepeso ou obesidade
- Seja mais ativo, exercite-se

Fonte: www.UptoDate.com / High Colesterol (The Basics)

Colesterol alto

ANS - n.º 34665-9




CASSI
www.cassi.com.br