



DISLIPIDEMIA

Cuidados para evitar os altos níveis de
gordura circulando no sangue



ANS - n° 34665-9

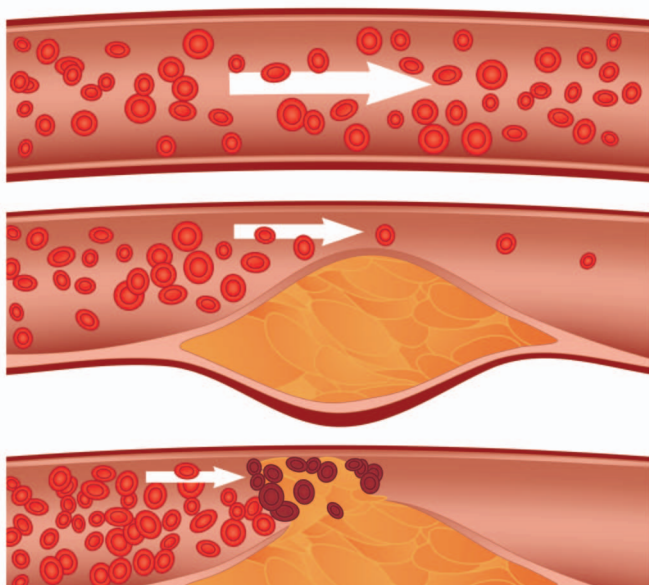


SUMÁRIO

O QUE É.....	4
PREVENÇÃO.....	5
DIAGNÓSTICO.....	6
TRATAMENTO.....	7
ORIENTAÇÕES.....	8
ALIMENTAÇÃO CORRETA.....	9
OUTRAS DICAS.....	12
ATIVIDADE FÍSICA.....	14
FIQUE SABENDO.....	16

O QUE É

A dislipidemia é o aumento anormal, no sangue, da taxa de lipídios, substâncias que o organismo usa para armazenar energia na forma de gordura. A doença representa um fator de risco para a obstrução do fluxo sanguíneo, que pode causar graves danos à saúde.



PREVENÇÃO

É importante fazer exames regulares de colesterol e triglicérides solicitados pelo médico, manter alimentação balanceada e praticar exercícios físicos regularmente. Outra orientação para evitar a doença é abandonar o sedentarismo e o fumo. A dislipidemia de origem genética é a única forma da doença que não pode ser prevenida.

Independentemente da causa, é possível controlar a doença com medidas de prevenção descritas neste informativo.



DIAGNÓSTICO

A taxa de gordura presente no sangue é identificada por meio de exame laboratorial, que deve ser realizado sempre com orientação de um médico.

Para coletar a amostra sanguínea, a pessoa deve estar em jejum de 12 a 14 horas, evitar a ingestão de bebidas alcoólicas na véspera da realização do exame e não pode praticar exercício físico imediatamente antes da coleta.

A partir da análise da amostra, define-se o perfil lipídico de uma pessoa, que apresenta taxas de colesterol total, triglicerídeos, HDL (colesterol bom) e LDL (colesterol ruim). Agende uma consulta com um médico da CliniCASSI mais próxima e ele avaliará a indicação da solicitação dos exames.



ATENÇÃO: o LDL, conhecido como colesterol ruim, contribui para a formação de placas gordurosas nas artérias, que podem impedir a passagem do sangue e provocar infarto e derrame.

TRATAMENTO

O tratamento das dislipidemias implica modificação do estilo de vida. Isto inclui controle do peso, adoção de dieta equilibrada, prática regular de exercícios físicos, abandono do hábito de fumar e restrição à ingestão de bebidas alcoólicas.

Sozinha, a mudança dos hábitos alimentares é limitada para um significativo controle da dislipidemia. Quando acompanhada de perda de peso e de exercícios físicos, consegue bons resultados.

Quando o emagrecimento, a melhoria da alimentação e o exercício não são suficientes para baixar o nível de gordura no sangue, costuma-se indicar tratamento com medicamentos, após criteriosa avaliação médica.

Essa decisão leva em conta os altos níveis de colesterol e triglicérides apresentados, ou a junção deles, e se há a presença de outros fatores de risco, além de outros critérios que devem ser analisados pelo médico.

ORIENTAÇÕES

- Peça ajuda a um profissional de saúde para calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC) e procure manter o seu peso proporcional à sua altura.
- Se for hipertenso, monitore a pressão arterial.
- Evite o estresse para ter um dia a dia mais prazeroso.



ALIMENTAÇÃO CORRETA

A qualidade da alimentação é fundamental para prevenir e tratar a dislipidemia. É importante adotar algumas medidas, como evitar o uso de óleo; retirar as gorduras e peles aparentes das carnes e aves antes de cozinhá-las; diminuir o consumo de frituras e fritar ovo em margarina ou usá-lo nas formas cozida e pochê (levemente cozido). Para evitar o uso excessivo do óleo na preparação dos alimentos, recomenda-se utilizar panelas antiaderentes, grelhas elétricas e *grill*.

Manter o colesterol sob controle é importante para qualquer pessoa, independentemente de sexo, idade ou da presença ou não de outras doenças. Confira a seguir algumas informações importantes.

Reduzir ou evitar o consumo de:

- vísceras, leite e seus derivados integrais. Opte pelo leite desnatado e seus derivados.
- embutidos, frios (presunto, queijo com elevado nível de gordura, salame e mortadela).
- peles de aves e frutos do mar.
- óleo de coco, azeite de dendê, manteiga e gordura hidrogenada.
- carboidratos simples (pães, massas, pizza, macarrão, lasanha, arroz, doces e bebidas alcoólicas). Dê preferência a pães e massas integrais.

- carnes gordurosas. Dê preferência a carnes magras e aos peixes de águas frias (cavala, sardinha, salmão, arenque).
- frituras e bebidas alcoólicas.

Observação: cuidado com a ingestão de molho de soja (shoyo), que tem elevadíssima concentração de sal.

Valorizar aliados como:

- **proteína da soja:** ela auxilia o tratamento da hipercolesterolemia porque sua ingestão ajuda a reduzir o colesterol. As principais fontes de soja na alimentação são feijão de soja, óleo de soja, queijo de soja (tofu), farinha de soja, leite de soja e o concentrado proteico da soja.
- **fibras solúveis contidas em alimentos como frutas, aveia e farelo de aveia:** elas diminuem o tempo de trânsito intestinal e a absorção de colesterol, auxiliando no controle da hipercolesterolemia.
- **flavonoides:** eles ajudam a diminuir o risco de desenvolvimento de doença arterial coronária. São encontrados em verduras, frutas (cereja, amora, uva, morango e jabuticaba), grãos, sementes, castanhas, condimentos e ervas e também em bebidas como suco de uva.



OUTRAS DICAS

- Aumente o consumo de frutas, vegetais e cereais integrais (aveia, centeio, farelos de trigo, arroz integral), pois são ricos em fibras.
- Consuma peixes marinhos, como sardinha, atum, salmão, anchova e cavalinha, ricos em ômega 3.
- Tempere os alimentos com ervas, alho e cebola.
- Diminua o consumo de sal (o ideal é não exceder seis gramas por dia, o equivalente a uma colher de chá).
- Prefira laticínios com baixo teor de gordura, como leites e iogurtes desnatados.
- Reduza a ingestão de alimentos que são fontes de colesterol e gorduras saturadas, como queijos amarelos, gorduras das carnes, manteiga, gema de ovo, frango com pele, hambúrguer, maionese, creme de leite e biscoitos recheados.
- Evite o consumo de doces, açúcares, farinhas refinadas, sucos prontos com açúcar, bolos, refrigerantes e cereais com açúcar e mel.
- Use com moderação as gorduras saudáveis presentes no azeite de oliva, abacate, nozes, castanhas e amêndoas.

- Agende seu atendimento com o nutricionista da CliniCASSI. Esse profissional pode ajudar na formulação de sua dieta saudável.



ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercícios físicos é uma medida eficaz para controlar as dislipidemias. O treinamento deve incluir atividades aeróbicas, como caminhadas, corridas leves, ciclismo, natação, entre outros. Os exercícios devem ser realizados de três a seis vezes por semana, em sessões de 30 a 60 minutos de duração cada, sempre sob a orientação de um profissional de saúde.

A prática de exercícios físicos aeróbios promove redução de triglicerídeos, aumentando os níveis de HDL (colesterol bom), porém sem alterações significativas sobre as concentrações de LDL (colesterol ruim).

Pessoas com histórico de doenças do coração, ou mesmo aquelas que apresentam queixas com baixas ou moderadas cargas de esforço, devem ingressar em programas de reabilitação cardiovascular supervisionado, de preferência, por equipe de saúde multidisciplinar.



**FIQUE
SABENDO**





- O azeite extravirgem contém componentes que reduzem o colesterol ruim (LDL) no organismo, sem baixar o bom colesterol (HDL) . Outros óleos vegetais, como os de canola, também são indicados para o controle do colesterol.
- As nozes e castanhas, sementes oleaginosas, possuem o mesmo benefício. Como têm bastante caloria, basta uma quantidade pequena para conseguir um bom resultado.
- O colesterol só é encontrado em alimentos de origem animal, como leite, ovos e carnes, mas os alimentos de origem vegetal, como arroz, feijão e tubérculos, devem ser ingeridos com cautela, por serem bastante calóricos.

- As gorduras “trans” passam por um processo de hidrogenação e servem para aumentar o tempo de vida dos alimentos e melhorar a sua consistência e aparência.

Estudos demonstram que essa substância é tão maléfica quanto as gorduras saturadas, podendo ser até piores. As gorduras “trans” modificam o metabolismo dos lipídios, o que eleva o colesterol LDL e reduz o HDL. Essas alterações aumentam os riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Por isso, fique atento aos rótulos dos alimentos, principalmente dos industrializados, como margarina, sorvete, pipoca de microondas, bolos, biscoitos recheados, chocolates e doces.

Fonte: Protocolos de Saúde da CASSI, Ministério da Saúde e Organização Mundial de Saúde.



A Equipe de Saúde da Família está disponível para atender você e sua família. Procure a CliniCASSI mais próxima de sua residência.

Responsável Técnico
Luiz Renato Navega Cruz
Cargo: Gerente Técnico de Saúde
CRM-DF 4213



www.cassi.com.br

ANS - nº 34665-9

CENTRAL CASSI 0800 729 0080

Atende também deficiente auditivo

www.cassi.com.br