

ALTO? SÓ O NÍVEL DOS SEUS CUIDADOS COM O COLESTEROL



O dia 8 de março é, desde 2003, o Dia Nacional do Controle do Colesterol no Brasil. E ainda há muito para evoluir até que esses níveis em nosso corpo estejam controlados. Segundo a OMS, atualmente, cerca de 40% dos brasileiros têm colesterol alto. Vamos fazer a nossa parte?

Mas você sabe o que exatamente é o colesterol?

Considerado um tipo de gordura essencial para a fabricação de hormônios e de vitamina D, por exemplo, seu aumento excessivo é prejudicial à saúde, pois aumenta as chances de doenças cardiovasculares.

Colesterol bom, ruim... Quem nunca se confundiu?

- **LDL:** conhecido como o colesterol ruim, é responsável por obstruir as artérias.
- **HDL:** colesterol bom, ele faz justamente o contrário.

Cuidado que tem que começar desde cedo

Má alimentação e sedentarismo são os principais causadores do alto colesterol na infância e na adolescência. Enquanto o recomendado a se ingerir fica entre 200 e 300 mg/dia de colesterol, jovens geralmente consomem entre 237,9 mg (meninas) e 282,1 mg (meninos).

Esse descontrole pode até não trazer problemas imediatos a crianças e adolescentes, mas aumenta o risco de doenças cardíacas e até de infarto na fase adulta.

O assunto é sério, mas não tem mistério

Pensou em se prevenir do alto colesterol?

- **Alimentação:** priorize uma dieta rica em verduras, legumes, frutas e carnes magras. A substituição do leite e seus derivados integrais por produtos desnatados também ajuda, além do consumo de alimentos que não contenham gordura saturada ou hidrogenada.
- **Atividade física:** atividade física regular reduz em 54% (Ministério da Saúde) os riscos de morte por distúrbios cardiovasculares. Escolha o exercício que tenha mais a ver com sua realidade, só não fique parado.

Importante: vá ao médico e realize exames clínicos periodicamente!

