



DISLIPIDEMIAS

O que é?

Quais são os tipos mais comuns?

Dislipidemia é o aumento dos níveis de lipídeos (gorduras) no sangue, principalmente do Colesterol e Triglicérides. A dislipidemia **umenta o risco** de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Existe também a hipercolesterolemia familiar, que é uma doença de herança autossômica dominante, sendo caracterizada pela **elevação do Colesterol Total e do LDL**.

O colesterol é um tipo de gordura (que circula na corrente sanguínea), que está presente em todas as células do organismo, sendo produzido principalmente pelo fígado, onde 70% dele é fabricado pelo organismo; 30% é adquirido pela alimentação; e 20 a 25% é sintetizado pelo fígado diariamente.

Para ser transportado pelo sangue, o colesterol precisa se ligar a substâncias chamadas lipoproteínas, sendo as mais relevantes o LDL (colesterol ruim) e o HDL (colesterol bom).

O que é?

Quais são os tipos mais comuns?

A **LDL** é composta principalmente de colesterol. A expressão dos LDL nos hepatócitos é a principal responsável pelo nível de colesterol no sangue, portanto, a inibição do aumento de LDL é um importante alvo terapêutico no tratamento da hipercolesterolemia.

As partículas de **HDL** são formadas no fígado, no intestino e na circulação. A HDL transporta o colesterol até o fígado. O circuito de transporte do colesterol dos tecidos periféricos para o fígado é denominado transporte reverso do colesterol. A HDL também tem outras ações que contribuem para a proteção do leito vascular contra a aterogênese (doença inflamatória crônica que ocorre por acúmulo de colesterol nas artérias), a remoção de lípidos oxidados da LDL.

O colesterol possui **diversas funções** como precursor dos hormônios esteroides e dos ácidos biliares. É importante no metabolismo das vitaminas A, D, E e K, na saúde intestinal e no cérebro como receptor correto de serotonina (bem-estar).

O que é? Quais são os tipos mais comuns?

O **Triglicérides** é a forma de gordura mais comum do corpo e constitui uma das formas de **armazenamento energético** mais importantes no organismo, sendo depositado nos tecidos adiposo e muscular.

Está presente em vários alimentos comuns da nossa dieta, mas a maior parte costuma ser produzida pelo fígado.

Causas das dislipidemias

Primárias: são aquelas nas quais o distúrbio lipídico é de origem genética.

Secundárias: a dislipidemia é decorrente de estilo de vida inadequado (tabagismo, etilismo, sedentarismo), de certas doenças (obesidade, hipotireoidismo, diabetes mellitus tipo II, doenças hepáticas e renais etc.) e de medicamentos.

Dicas nutricionais para manter os níveis lipídicos saudáveis

- ✓ Dê preferência a leite e derivados desnatados (evite queijos gordurosos, leite integral, creme de leite, iogurte integral, nata, leite condensado, sorvete de massa, chantilly e preparações que contenham estes ingredientes).
- ✓ Retire toda a gordura visível das carnes e a pele de frango antes do preparo e evite miúdos e costela.
- ✓ Consuma diariamente fonte de fibras como feijões, frutas, verduras e legumes.
- ✓ Prefira alimentos integrais, principalmente os cereais ricos em fibra, como psyllium e aveia.
- ✓ Evite fontes de gordura saturada como embutidos e defumados (salsicha, mortadela, presunto, bacon, linguiça, salame, copa, rosbife, lombo defumado, torresmo).
- ✓ Preferir preparações cozidas, assadas ou grelhadas e evite frituras em geral (pastel, salgadinhos de festa, batata frita, mandioca frita, empanados etc.).
- ✓ Prefira alimentos fonte de ômega3 (efeito cardioprotetor): peixes (grelhado/ molho/ assado), castanhas (sem temperos), azeite extravirgem, sementes de chia e linhaça.

Dicas nutricionais para manter os níveis lipídicos saudáveis

- ✓ Utilize pouco óleo vegetal (soja, milho, girassol e azeite extravirgem) no preparo dos alimentos e evite banha de porco e óleo de coco.
- ✓ Evite açúcares em geral e doces em geral: chocolate, brigadeiro, trufa, mousse, pudim, pavê, torta, paçoca, pé de moleque, doce de leite, cocada, goiabada, bolos, biscoito recheado, balas, chicletes etc.
- ✓ Prefira margarina light, requeijão light ou creme de ricota, evite maionese e manteiga.
- ✓ Evite bebida alcoólica.
- ✓ Evite alimentos tipo fast food (Pizza, lanches, etc.).
- ✓ Evite bebidas açucaradas como refrigerante, suco artificial líquido e em pó, além do excesso de suco natural (rico de carboidratos).
- ✓ Evite o excesso de produtos com farinha branca refinada como pães, biscoitos e massas.

O que devo fazer e consumir para elevar o meu HDL?

- ✓ **Praticar exercícios físicos regularmente e de forma contínua** por 12 a 14 semanas. A suspensão por algum tempo perde-se totalmente o benefício. **Ter uma alimentação saudável.**
- ✓ **Criar o hábito de ler os rótulos dos alimentos**, evitando os que contêm gordura saturada, gordura hidrogenada e gordura trans.
- ✓ **Usar azeite de oliva extravirgem** cru de boa qualidade.
- ✓ **Manter-se no peso saudável.**



SEJA PROTAGONISTA DE SUA PRÓPRIA SAÚDE.

CUIDE-SE!

Esse material foi uma contribuição da nossa colaboradora Maralisi Clemente, nutricionista da Unimed Rio Preto

Referências:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização da Diretriz Brasileira de dislipidemias e prevenção de aterosclerose. 2017.