



8/8 - Dia Nacional de Combate ao Colesterol

QUATRO EM CADA 10 BRASILEIROS TÊM NÍVEIS ALTOS DE COLESTEROL NO SANGUE

Perfil lipídico é fundamental para identificar problema e reduzir o risco de doenças cardiovasculares

Dia 8 de agosto é comemorado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol. A data serve para chamar a atenção para um problema, que tem se tornado cada vez mais presente na vida dos brasileiros. De acordo com o último levantamento do Ministério da Saúde sobre o tema, 40% de toda a população tem níveis elevados do chamado colesterol ruim, o LDL. Em termos práticos, o estudo feito em 2015 revelou que quatro em cada dez brasileiros sofrem de colesterol alto.

Um outro estudo mais recente, feito em 2018, pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, além de confirmar esse número trouxe à tona um dado ainda mais impactante: 70% dos diagnosticados com colesterol alto apenas realizaram algum exame para medição após os 45 anos. Isso acontece porque a maioria das pessoas não se atenta para a importância do controle do colesterol ruim, o colesterol de lipoproteína de baixa densidade (LDL), e dos problemas que a elevação da substância nos vasos sanguíneos pode causar.

“O colesterol é uma substância essencial ao corpo. Mas, em excesso, pode causar o entupimento das artérias, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Por isso é muito importante realizar regularmente a medição dos níveis do colesterol, para verificar se há aumento da concentração da substância no sangue, o que poderia levar a hipercolesterolemia e a outras implicações”, explica a médica e diretora técnica do Laboratório Lustosa, Luisane Vieira.

O colesterol é uma substância cerosa e gordurosa que pode ser encontrada em todas as células do corpo. Além do fígado produzir a substância, ela pode chegar ao corpo por meio do consumo de alguns alimentos, como carnes e laticínios. A medição regular dos índices de colesterol deve ser feita como medida de prevenção pelo menos uma vez a cada dois anos para homens a partir dos 45 anos e, para mulheres, a partir dos 55 anos.

De acordo com Luisane, pessoas adultas devem manter os níveis de Colesterol Total em torno de 200 mg/dL. No entanto, outros elementos também devem ser considerados pelo médico ao fazer o diagnóstico, como o peso, o tabagismo, o uso de álcool, a pressão arterial, assim como o histórico familiar do paciente. Com os dados em mãos, o

profissional de saúde poderá avaliar os riscos para o paciente e recomendar medidas preventivas e de tratamento.

Dez coisas que você precisa saber sobre o seu Colesterol

1. O colesterol é uma molécula de gordura que faz parte da parede de todas as células do corpo, incluindo os neurônios, sendo muito importante para o organismo. Também faz parte de alguns hormônios. Níveis de Colesterol Total abaixo de 160 mg/dL são considerados diminuídos e níveis muito baixos podem até mesmo ser prejudiciais.

2. Cada pessoa tem seu nível habitual de colesterol, resultado da produção de das substâncias pelo fígado, pela sua dieta e pelo seu metabolismo. Pessoas com níveis acima de 300 mg/dL podem ter uma causa genética para o aumento do colesterol (Hipercolesterolemia Familiar) e toda a família deve ser estudada.

3. Níveis altos de Colesterol Total podem ser acompanhados de níveis elevados do LDL Colesterol, o “Colesterol Ruim”. Muitos estudos mostram que pessoas com níveis elevados de Colesterol têm risco aumentado de doenças cardíacas, infartos e derrames (AVCs).

4. Pessoas abaixo de 19 anos de idade costumam ter níveis de Colesterol Total abaixo de 170 mg/dL e a primeira dosagem deve ser feita entre os 9 e os 11 anos de idade.

5. Adultos jovens, a partir de 20 anos de idade, devem dosar o Colesterol (Perfil Lipídico) a cada 5 anos.

6. Homens de 45 a 65 anos e mulheres de 55 a 65 anos devem dosar o Colesterol (Perfil Lipídico) a cada 1 a 2 anos.

7. Pessoas adultas devem manter seus níveis de Colesterol Total em torno de 200 mg/dL, mas os outros elementos do Perfil Lipídico também devem ser considerados (HDL, LDL, Triglicerídeos).

8. O médico vai levar em conta o nível de Colesterol Total (Perfil Lipídico), o peso, o tabagismo, o uso de álcool, a história familiar, a pressão arterial e outros dados para estimar o risco cardíaco do paciente e determinar as medidas preventivas e o tratamento.

9. Os principais fatores que podem ser modificados para ajudar a reduzir o colesterol são a dieta rica em gorduras saturadas, o tabagismo, o sedentarismo e a obesidade.

10. Atualmente, não é necessário observar o jejum de 12 horas antes de colher o sangue para realizar o Perfil Lipídico. Verifique se seu laboratório adota os Intervalos de Referência para amostras coletadas sem jejum.

Fonte: Laboratório Lustosa