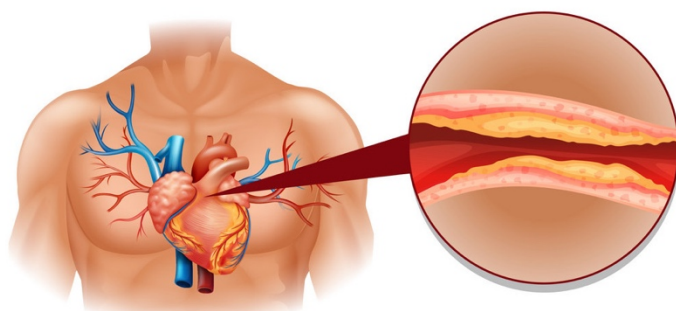


## **REDUZINDO O COLESTEROL**

### **REDUZIR O COLESTEROL: O QUE FAZER ANTES DE TOMAR MEDICAMENTOS**



Você pode reduzir o colesterol “ruim” LDL com mudanças simples na dieta.

Caso a dosagem de colesterol venha subindo, sua equipe assistencial deve ter te recomendado fazer dieta e

exercícios. Ambos compõem a base da saúde de seu coração e circulação, podendo através deles, baixar o nível do seu colesterol.

Se o exercício parecer um desafio maior e você preferir iniciar com a dieta, saiba que sua escolha tem se mostrado muito mais efetiva para reduzir o LDL e o colesterol total do que o exercício, embora a combinação da dieta com o exercício ainda seja o mais eficaz.

Siga algumas ou todas as recomendações para auxiliar no controle de seu colesterol.

### **LIVRAR-SE DAS PIORES GORDURAS**

Há tanta evidência de que as gorduras trans (óleos líquidos hidrogenados para se solidificarem) estão implicadas no aumento de risco de doença cardíaca que a recomendação atual é para localizar e eliminar todas as fontes de gorduras trans dos alimentos e substituir por alimentos sem gorduras trans.

Alimentos industrializados assados, fritos e cozidos usam gorduras trans por aumentarem o período de conservação e fabricantes de “fast-food” usam gorduras trans por poderem ser reutilizadas várias vezes.

O clamor público levou a indústria a reduzir o uso de gorduras trans, mas ainda não deixaram completamente seu uso. Assim sendo, a fim de evitar o seu consumo inadvertido, é necessário ler as etiquetas e as embalagens antes de comprar. Evitem a compra de produtos com “parcialmente hidrogenados” na lista de ingredientes. Investigue sobre o uso de gorduras trans nos restaurantes que frequenta.

Gordura saturada e colesterol contidos na alimentação habitual, derivados de produtos animais, não são saudáveis para o coração, mas o seu consumo em pequena quantidade não é proibitivo. Por exemplo: o consumo de 4 gemas de ovo por semana é aceitável pelo grande valor nutricional, a despeito da quantidade de colesterol. De forma semelhante: carne vermelha, camarão, queijos, lagosta, manteiga, miúdos, podem ser consumidos em pequenas porções de cada um a cada duas semanas.

## **COMER MAIS DAS BOAS GORDURAS**

Tanto gorduras poli-insaturadas como monossaturadas podem ajudar a reduzir o colesterol. A maioria dos óleos vegetais, em especial de canola, girassol, oliva e amendoim, contêm ambos. Gordura de peixes (salmão, truta, sardinha, anchova), sementes, amêndoas, nozes e soja também são grandes fontes dessas gorduras.

## **COLORIR A DIETA**

Frutas e vegetais têm uma variedade de ingredientes que reduzem o colesterol — incluindo fibras, moléculas bloqueadoras de colesterol e pigmentos atrativos aos olhos. A lista de alimentos bons para o coração se espalha pelo espectro de

cores: folhas verdes de vários tons, cenoura, tomate, morango, ameixa, framboesa, amora, cereja, brócolis, couve flor, pimentões, etc. Como regra, quanto mais colorido melhor.

### **NÃO SER REFINADO**

Grãos beneficiados (arroz, trigo e outros) e produtos refinados (farinha branca, açúcar refinado, etc.) devem ser substituídos por farinha, arroz, aveia, açúcar integrais ou não refinados. Eles demoram mais para serem preparados e para serem digeridos, distribuindo melhor sua absorção durante o processo digestivo e aumentando a eliminação nas fezes com as fibras.

Não substituir gorduras por açúcar. Temperos industrializados com adição de açúcares para substituir gorduras devem ser substituídos por alimentos sem açúcar e sem gorduras trans.

### **LEMBRE QUE A QUANTIDADE DE CALORIAS IMPORTA**

Toda gordura, boa ou ruim, tem 9 calorias por grama ou 100 calorias por colher. Assim sendo, vigie as calorias e faça as contas quando estiver ajustando sua dieta para tratar o colesterol.

Se após o uso dessas recomendações, o seu colesterol total e o LDL ainda permanecerem elevados, procure uma equipe assistencial para orientação.