

# 10 Mandamentos do Colesterol

**Todos nós temos colesterol no sangue. É uma gordura que o fígado produz naturalmente e é importante para as células, para a produção da vitamina D e de algumas hormonas. O colesterol é a principal substância da bílis, secreção tão importante para a digestão dos alimentos.**

**1 Ter o colesterol muito elevado no sangue aumenta a probabilidade (o risco) de entupir uma artéria** e se isso acontece nas artérias do coração, ocorre um enfarte, se ocorre no cérebro, temos o AVC e se acontece nas pernas, temos a gangrena.

**2** O colesterol é uma substância lipídica que circula no sangue ligado a uma proteína. Este conjunto colesterol-proteína é, por isso, conhecido por lipoproteína. **As lipoproteínas mais importantes do colesterol são as de baixa densidade (LDL), vulgarmente conhecidas como “mau” colesterol, por ser aquele que se deposita na parede das artérias, provocando aterosclerose.** Quanto mais altas forem as LDL no sangue, maior é o risco de doença cardiovascular. Outras lipoproteínas importantes são as de alta densidade (HDL), também conhecidas por colesterol “bom”, por terem o papel de limpeza das artérias, pelo que quanto mais altas forem menor risco há de surgir doença cardiovascular.

**3 O ideal é ter um colesterol total inferior a 190 mg/dL.** Se não tem outros fatores de risco, então o mau colesterol, o LDL, deve ser inferior a 115 mg/dL.

**4 Consuma regularmente legumes e vegetais.** As sopas são saciantes e as saladas são ricas em fibra e ajudam a controlar o colesterol sanguíneo. É uma forma de reduzir o colesterol e de reforçar o efeito dos medicamentos que esteja a tomar.

**5 Deixe de fumar. O fumo do cigarro facilita o aparecimento da placa de gordura no interior das artérias.** Os cigarros eletrónicos, e mesmo o fumo passivo, facilitam também o aparecimento desta doença (aterosclerose).

**6 Reduza as gorduras saturadas na sua alimentação.** As carnes vermelhas, as carnes processadas (salsichas, bacon, presunto, fiambre, chouriço), o leite gordo, a banha, a manteiga e o queijo são alimentos ricos em gordura saturada animal, que facilita o aumento do colesterol no sangue.

**7 Ter excesso de peso aumenta o colesterol. Controlar o peso reduz os níveis de mau colesterol** (colesterol LDL) e tem ainda a vantagem de elevar o bom colesterol (colesterol HDL).

**8 A atividade física** regular evita o excesso de peso e a obesidade e consegue também fazer subir o colesterol protetor, o “bom colesterol”, o colesterol HDL e conseqüentemente **melhora a saúde das artérias.**

**9 A hipercolesterolemia familiar é uma doença hereditária que ocorre com alguma frequência.** As pessoas com esta doença genética têm, desde a nascença, valores muito elevados de colesterol no sangue e podem ter, muito jovens, doenças cardiovasculares.

**10 Respeite a medicação que o seu médico assistente lhe prescrever.** Se está a tomar um medicamento, não pare ou altere a dose sem falar previamente com o seu médico.

**Controle o seu colesterol. Fale com o seu médico. Um conselho da Fundação Portuguesa de Cardiologia.**

# Contactos

Sede – Lisboa  
R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2º Dto.  
1070-153 Lisboa  
Tel. 213 815 000  
Email: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

Delegação Norte  
R. da Torrinha, 254 - Loja E  
4050-610 Porto  
Tel: 222 038 082 - Fax: 222 038 083  
Email: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)

Delegação Centro  
Rua José Castilho, lote 16, r/ch loja  
3030-301 Coimbra  
Tel: 239 838 598 - Fax: 239 827 99  
Email: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)

Delegação Madeira  
Centro Cívico de Santa Maria Maior  
Rua das Murteiras, 25B  
9050-199 Funchal  
Tel: 291226683 - Fax: 291226692  
Email: [fpcardiomadeira@gmail.com](mailto:fpcardiomadeira@gmail.com)

Delegação Algarve  
Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B  
8000-312 Faro  
Tel: 289828828 - Fax: 289820007  
Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)  
[www.facebook.com/FPCardiologia](http://www.facebook.com/FPCardiologia)



**ESTE É  
O DIA A DIA  
DO SANGUE  
DE 70%  
DOS  
PORTUGUESES**

Controle o seu colesterol.  
Fale com o seu médico.



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

