

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 consequentemente 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

Delegação Norte
R. da Torrinha, 254 - Loja E
4050-610 Porto
Tel: 222 038 082 - Fax: 222 038 083
Email: 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

Delegação Madeira
Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25B
9050-199 Funchal
Tel: 291226683 - Fax: 291226692
Email: 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

www.fpcardiologia.pt
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

