**COLESTOROL – É BOM OU RUIM?**

O colesterol é um tipo de gordura encontrada no sangue e em todas as células do organismo. É produzido no fígado, sendo um componente fundamental para a integridade celular e para a produção de hormônios. Seu excesso na circulação, entretanto, é danoso ao organismo. Dietas ricas em colesterol e gorduras saturadas podem aumentar os níveis circulantes de colesterol. Existem basicamente dois tipos de colesterol: O HDL (o “colesterol bom”) e o LDL (o “colesterol ruim”). O HDL não obstrui as artérias enquanto o LDL se deposita no interior das artérias, obstruindo-as. Portanto, o excesso de “colesterol ruim” é extremamente prejudicial. Além de aumentar o risco de surgirem problemas cardíacos, afeta a circulação.

O colesterol alto, além do tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, idade acima dos 45 anos para os homens e acima dos 55 anos para as mulheres, e história de doença das coronárias (artérias do coração) nos familiares próximos, são os fatores que aumentam o risco de infarto do miocárdio.

A única forma de medir a taxa de colesterol é fazendo um exame de sangue. O exame é rápido e fácil. Recomenda-se dosar o colesterol no sangue a cada 5 anos a partir dos 20 anos de idade. A chance de desenvolver doença do coração aumenta proporcionalmente ao aumento do colesterol. Os níveis ideais situam-se abaixo de 200 mg/dl.

Uma alimentação saudável e equilibrada e a prática de atividade física regular ajudam a prevenir o excesso de “colesterol ruim” e aumentar o “colesterol bom”. O tratamento do colesterol alto consiste em dieta, perda de peso, atividades físicas regulares e, quando necessário, medicação.

**Dicas para controlar o colesterol:**

1. Ingerir frutas, verduras, legumes e grãos.
2. Preferir as carnes sem gordura visível e as carnes brancas, como a carne de peixe e frango.
3. Dar preferência para as carnes grelhadas, assadas ou cozidas, no lugar das frituras.
4. Utilizar, com moderação, óleos vegetais como o de oliva, canola, milho, girassol e arroz.
5. Preferir os leites e iogurtes desnatados, queijos magros ou brancos, como ricota e o tipo minas.
6. Não exagerar no consumo de derivados de carne, como salames, salsichas, patês e miúdos.
7. Se consumir bebidas alcoólicas, fazê-lo com moderação e responsabilidade.
8. Praticar atividades físicas regulares.
9. Se for portador de colesterol alto e usar medicamentos, não interromper o tratamento sem orientação médica.

**Cuide bem de você mesmo!**