**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**DISLIPIDEMIA**

A **dislipidemia** é caracterizada pela presença de níveis elevados de lipídios (**gorduras**) no sangue que podem causar a obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo.

**Colesterol** e **triglicérides** estão incluídos nessas gorduras, que são importantes para que o corpo funcione.

No entanto, quando em excesso, colocam as pessoas em alto **risco de infarto e derrame**.

**PODE SER DIVIDIDA EM 3 SUBTIPOS:**

∙ Hipercolesterolemia isolada (colesterol LDL- “colesterol ruim” elevado);

∙ Hipertrigliceridemia isolada (triglicerídeo elevado);

∙ Dislipidemia mista (colesterol e triglicérides elevados).

**FATORES DE RISCO**

Os principais fatores de risco incluem maior idade, sexo feminino, colesterol HDL (colesterol bom) baixo, pressão arterial elevada, tabagismo, doenças endócrinas (hipertireoidismo, hipotireoidismo, diabetes) histórico familiar de doenças cardiovasculares, obesidade, resistência à insulina, estresse e vida sedentária.

*.*

**Alguns cuidados na alimentação devem ser tomados de acordo com o tipo de dislipidemia. Confira a seguir:**

**COLESTEROL ELEVADO**

**Preferir**

∙ Leite/iogurte/coalhada desnatados, queijos brancos, ricota, cottage, minas frescal;

∙ Carne bovina magra (coxão-duro e patinho), peito de frango, sardinha, atum, salmão.

∙ Folhosos à vontade: couve, alface, agrião, espinafre.

∙ 2 colheres de sopa de farelo de aveia por dia.

∙ Cereais integrais: pão, biscoito, macarrão e arroz integrais.

∙ Leguminosas diariamente: feijão, grão-de-bico, soja, lentilha, ervilha.

∙ Óleo de girassol, azeite de oliva extra-virgem e óleo de coco em pequenas quantidades.

∙ Abacate, amêndoa, castanha de caju, castanha do Pará, nozes.

∙ Soja (leite, grãos, tofu, proteína vegetal texturizada).

∙ Espinafre, abóbora, batata assada com casca, banana, figo.

∙ Laranja, kiwi, limão, alho, couve-flor, brócolis, cenoura.

**Evitar**

∙ Margarina comum, manteiga, creme de leite, leite/iogurte/coalhada integrais, queijos cremosos e amarelos (prato, parmesão, mussarela), nata de leite, gordura hidrogenada (*trans*), banha animal, gema de ovo, maionese.

∙ Carnes gordurosas (bacon, toucinho, linguiças, salame, paio, presunto, mortadela);

∙ Pele de aves, gordura visível da carne, vísceras: rim, moela, fígado, coração.

∙ Frituras em geral;

∙ Produtos industrializados congelados (empanados, hambúrgueres).

∙ Pães doces com cremes, biscoitos recheados, amanteigados, wafers.

∙ Massas com molhos cremosos: à base de molho branco ou queijos.

∙ Sorvetes de massa;

∙ Doces concentrados como goiabada, doce de leite, bananada, chocolates, tortas, bolos com creme.

∙ Bebidas achocolatadas.

∙ Refrigerantes e bebidas alcoólicas.

**TRIGLICERÍDEO ELEVADO**

No caso de Triglicerídeo elevado seguir as orientações do Colesterol elevado **MAIS** as seguintes:

**Preferir**

∙ Folhosos verde-escuros: espinafre, couve, agrião, salsa.

∙ Leguminosas: feijão, grão-de-bico, soja, lentilha, ervilha;

∙ Fracionar as refeições de cinco a seis vezes/dia.

**Evitar**

∙ O consumo de alimentos ricos em carboidratos simples:

∙ Alimentos à base de farinha de trigo refinada (pães, bolos e biscoitos industrializados).

∙ Mais do que uma unidade de pão francês ou 2 fatias de pão de forma integral por refeição.

∙ Doces (balas, açúcar branco, açúcar mascavo, geleia, gelatina, doces em pasta, frutas em calda, bolos recheados, tortas, melado, mel, chocolates, frutas secas).

∙ Bebidas alcoólicas (cerveja, vinho, uísque, champanhe, licor) e refrigerantes.

∙ Preparações gordurosas: frituras, massas com molhos cremosos, estrogonofe, empadões, tortas salgadas, pizzas.

O **exercício físico** causa a redução dos valores de LDL (colesterol ruim) em alguns indivíduos, além disso é essencial para controlar o peso corporal e o Índice de Massa Corporal (IMC).

Procure um profissional de Educação Física para orientar o melhor exercício para você.

Caso apresente

**COLESTEROL E**

**TRIGLICERÍDEO ELEVADOS**

Deve-se seguir todas as orientações.



**Suco de berinjela**

½ berinjela com casca

1 laranja ou 1 limão

1 copo de água

1 colher de sopa de linhaça dourada

Para fazer a água da berinjela, fatie o fruto em rodelas e deixe de molho no copo d’água durante a noite. Isso irá fazer com que as fibras sejam liberadas do alimento, enriquecendo o líquido com todas as suas propriedades.

Pela manhã, bata no liquidificador a berinjela junto com a água e o suco da laranja ou do limão. Beba em seguida.

**Dica:** para potencializar os benefícios, acrescente ao suco uma colher de sopa de semente de linhaça dourada triturada.

**Pão de frigideira**

1 ovo

2 colheres de sopa de farelo de aveia

1 fio de azeite de oliva

1 pitada de sal e de orégano (opcional)

Misture o ovo, a aveia e os temperos em um recipiente, coloque numa frigideira antiaderente untada com o azeite, tampe e deixe por aproximadamente 2 minutos e vire, deixando por mais um minuto.

