

CONHEÇA MAIS SOBRE O

Colesterol

O QUE É O COLESTEROL?

O colesterol é essencial ao organismo, pois está presente na estrutura de todas as células auxiliando na formação dos ácidos biliares que atuam na digestão e faz parte da composição dos hormônios e de algumas vitaminas, principalmente a vitamina D. Além disso, ele contribui para o transporte de lipoproteínas no sangue.

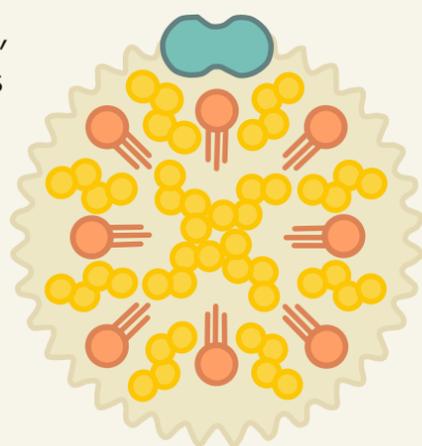
DIFERENTES TIPOS

LDL

O LDL leva o colesterol para as nossas células e, em excesso, pode se depositar nas paredes das artérias, formando placas que aumentam o risco de infarto e derrame, processo conhecido como aterosclerose.

HDL

Quem tira o colesterol das células, para ser eliminado, são as lipoproteínas de alta densidade.



FATORES DE RISCO

- História familiar;
- Sedentarismo
- Dieta inadequada

CORES

COMO É O TRATAMENTO?



As estatinas são as medicações mais seguras e importantes no controle do colesterol. Inibem a produção de colesterol no fígado (a maior fonte de colesterol no organismo) e aumentam a remoção do colesterol ruim do sangue pelo fígado, diminuindo o nível de colesterol total [é a análise total do colesterol no corpo, sem considerar as frações].

UMA VEZ DIAGNOSTICADO, O TRATAMENTO DO COLESTEROL ELEVADO DEVE SER IMEDIATAMENTE INICIADO, COM ADOÇÃO DE MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA E, SE NECESSÁRIO, USO DE MEDICAMENTOS.

COMO AUMENTAR O COLESTEROL "BOM" (HDL)?

- Pratique exercícios físicos;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Consulte um médico, pode ser necessário tomar medicamentos para normalizar

COMO DIMINUIR O COLESTEROL "RUIM" (LDL)?

- Pratique exercícios físicos;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Consulte um médico, pode ser necessário tomar medicamentos para normalizar

FONTE:

Departamento de Saúde Coletiva. 8 de agosto é Dia Nacional de Combate ao Colesterol. UNIFESP, 2020.