



## DISLIPIDEMIAS

As dislipidemias referem-se ao aumento dos lipídeos (gordura) no sangue. Principalmente, ao aumento de colesterol e triglicerídeos.

O HDL-colesterol, conhecido como o “bom colesterol”, remove o excesso de colesterol do sangue e transporta até o fígado, para ser eliminado. O LDL-colesterol, também conhecido como “colesterol ruim”, está associado a altos índices de aterosclerose. Os triglicerídeos são um dos componentes gordurosos do sangue. Quando elevado, está relacionado com desenvolvimento de doenças cardiovasculares (angina, infarto), cerebrovasculares (derrame) e doenças digestivas (pancreatite).

As dislipidemias podem ser classificadas laboratorialmente como:

- ❖ hipercolesterolemia isolada (aumento isolado do colesterol total ou do LDL-colesterol),
- ❖ aumento isolado dos triglicerídeos (hipertrigliceridemia),
- ❖ aumento do colesterol total e dos triglicerídeos (hiperlipidemia mista), e,
- ❖ diminuição isolada do HDL colesterol ou associada ao aumento dos triglicerídeos ou LDL-colesterol).



**A seguir, dicas da Isa para controlar níveis séricos de colesterol:**



### Preferir consumir

- Carnes magras de aves (peito de frango) e boi (coxão-duro e patinho);
- Carnes gordas de peixes do tipo salmão, anchova, atum, cavala, sardinha;
- leite/iogurte/coalhada desnatados, requeijão light, ricota, cottage, queijo minas frescal;
- 4 oleaginosas/dia (castanhas, nozes, amêndoas, macadâmia, amendoim) (possuem gordura monoinsaturada e fito estrógenos) ou 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada/dia (fonte de ômega 3 + fito estrógenos);
- Abacate, açaí (fonte de gordura monoinsaturada);
- 1 colher de sopa de farelo de aveia/dia (reduz absorção colesterol);
- Cereais integrais (pão, arroz, biscoito, macarrão);
- Leguminosas diariamente (feijão, lentilha, grão-de-bico, soja);
- Azeite de oliva extra virgem, óleo de canola, óleo de soja;
- Ovos - até 1 unidade/dia (cozido, pochê ou mexido no leite desnatado);
- Vegetais ricos em ácido fólico: espinafre, abóbora; B6: gérmen de trigo, abacate, batata assada com casca, banana, figo; B12: salmão, carnes magras (para evitar a produção de homocisteína);
- Alimentos antioxidantes: laranja, kiwi, limão, alho, couve-flor, brócolis, cenoura.

### Evitar consumir

- Alimentos com gordura saturada e/ou colesterol: toucinho, linguiça, bacon, carnes gordas, pele de aves, óleo/leite de coco, manteiga, azeite-de-dendê, creme de leite, mortadela, salame;
- Alimentos com gorduras trans: margarina comum (80% lipídios), sorvetes cremosos, chocolates industrializados, biscoitos recheados, alimentos pré-cozidos congelados, bolos industrializados prontos e em pó;
- Frituras, gratinados e preparações sauté;
- Bebidas alcoólicas e refrigerantes;
- Cereais refinados (pães, arroz e macarrão feitos com farinha de trigo refinada);
- Excesso de açúcar e doces em geral.