

# Cuidados para controlar o colesterol

**Unimed**   
Vitória

Colesterol bom e ruim: é importante manter os dois sob controle. Muitos fatores podem afetar os níveis de dislipidemia no sangue, conheça quais você pode controlar.

# Conheça sobre a doença

## Sabia que o colesterol é necessário ao organismo?

Ele é um tipo de gordura com função de manter as células em funcionamento para produção de hormônios e metabolização de vitaminas, entre outras funções.

Só que por ser importante para o corpo, ele pode parecer manso. É por isso que manter controlado é essencial. Já que o colesterol elevado no sangue é uma das principais causas de doenças cardiovasculares.

## Tipos de colesterol

São dois tipos de colesterol presentes na corrente sanguínea:

### LDL

Do inglês - *low-density lipoprotein*, lipoproteína de baixa densidade - é conhecido como "colesterol ruim".

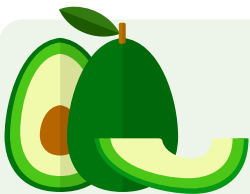
### HDL

Do inglês, *high-density lipoprotein*, lipoproteína de alta densidade - protege o coração de doenças, por isso, é considerado "bom".

## Atenção!

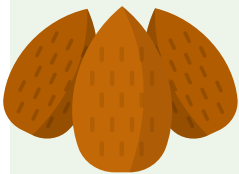
Quando o colesterol "ruim" se torna excessivo no nosso organismo, ele leva a um problema conhecido como hipercolesterolemia, já que pode formar placas de gorduras na parede das artérias, dificultando o fluxo sanguíneo ou até mesmo provocando a obstrução de vasos sanguíneos, aumentando o risco de AVC, infarto e outras doenças do coração.

# Colesterol e alimentação: confira os alimentos com gordura que valem a pena



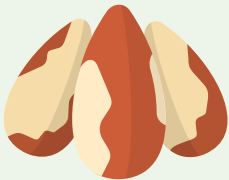
## **Abacate**

É um dos alimentos mais ricos em gordura boa. Recomenda-se consumir até meia fruta por dia.



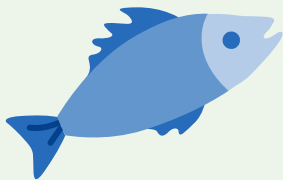
## **Amêndoas**

Ricas em gordura mono e poli-insaturada. Mas, atenção, o teor calórico é alto, então, devem ser consumidas com parcimônia.



## **Castanha-do-pará**

Apesar do elevado teor calórico, é rica em proteínas. Uma unidade por dia pode ajudar na prevenção do câncer e retardar o envelhecimento das células.



## **Peixes**

Atum, sardinha e salmão têm a famosa gordura ômega 3, que ajuda no combate ao estresse, auxilia na concentração e melhora a saúde do coração. O consumo ideal é de duas vezes por semana.



## **Azeite de oliva**

Uma colher de sopa contém cerca de 10 gramas de gorduras boas. Por ser calórico, deve ser consumido com moderação.

# Como cuidar do colesterol bom e ruim

Vale ressaltar que controlar a alimentação é importante, mas não é o único fator necessário para o controle do colesterol. Mudanças no estilo de vida podem diminuir os números do em cerca de 5% a 10%, enquanto os medicamentos para baixar o colesterol podem diminuir o colesterol LDL em 50% ou mais.

**Então, deixa registrado para não esquecer:**

1

**Pare de fumar.**

2

**Pratique exercícios físicos regularmente e tenha atenção ao seu peso.**

3

**Faça dietas saudáveis para o seu coração** (sem complicação, apenas inclua aos poucos na sua rotina alimentos que vão te fazer bem).

4

**Atenção a hidratação.**  
**Beba sempre muita água.**

5

**Procure ajuda de um profissional para o tratamento.**



 [unimed.vitoria](https://www.instagram.com/unimed.vitoria)

 [UnimedVitória](https://www.facebook.com/UnimedVitória)

 [unimed-vitoria](https://www.linkedin.com/company/unimed-vitoria)

 [unimedvitoria](https://twitter.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria](https://www.youtube.com/unimedvitoria)

 [unimedvitoria.com.br](https://www.unimedvitoria.com.br)