

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

O colesterol é um tipo de gordura (lipídeo) encontrada naturalmente em nosso organismo, assim como os fosfolípidos, os triglicérides (TG) e os ácidos graxos. O colesterol é o componente estrutural das membranas celulares e está presente no cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração. Ele é usado para produzir hormônios esteróides, vitamina D e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras.

Cerca de 70% do colesterol é fabricado pelo nosso próprio organismo, no fígado, enquanto que os outros 30% vêm da dieta.

Os fosfolípidos formam a estrutura básica das membranas celulares.

Os triglicérides constituem uma das formas de armazenamento energético mais importante no organismo.

Os ácidos graxos podem ser classificados como saturados, monoinsaturados ou polinsaturados (de acordo com o número de ligações duplas na sua cadeia).

O que são lipoproteínas?

As lipoproteínas permitem a solubilização e transporte dos lípidos. São compostas por lípidos e

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

proteínas denominadas apolipoproteínas (apos). Existem quatro grandes classes de lipoproteínas separadas em dois grupos:

- as ricas em TG: representadas pelos quilomícrons e pelas lipoproteínas de densidade muito baixa ou "very low density lipoprotein" (VLDL);

- as ricas em colesterol de densidade baixa "low density lipoprotein" (LDL) e de densidade alta ou "high density lipoprotein" (HDL). Existe ainda uma classe de lipoproteínas de densidade intermediária ou "intermediary density lipoprotein" (IDL) e a lipoproteína A [Lp(a)]. A função fisiológica da Lp(a) não é conhecida, mas ela tem sido associada à formação e progressão da placa aterosclerótica.

Quais são as causas do aumento do colesterol no sangue?

Uma variedade de causas pode afetar os níveis de colesterol na corrente sanguínea.

Aqui estão aquelas para as quais você pode fazer algo a respeito:

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator

Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

- Dieta: gorduras saturadas e colesterol nos alimentos que você ingere faz com que os níveis de colesterol se tornem mais altos. Reduzi-los na dieta ajuda a diminuir os níveis de colesterol no sangue.

- Peso corporal: o sobrepeso é um fator de risco para doenças cardíacas. Ele também tende a aumentar seu colesterol. Perder peso pode colaborar para reduzir o LDL colesterol (LDL-C) e o colesterol total (CT), assim como aumentar o HDL-C (HDL colesterol) e diminuir os TG.

- Atividade física: a inatividade física é um fator de risco para doenças cardiovasculares. Exercícios físicos regulares podem ajudar a reduzir os triglicérides, aumentar o HDL-C e auxiliar na perda de peso. Você deve tentar manter uma atividade física moderada, 30 minutos por dia, durante 5 dias na semana ou uma atividade física intensa, 20 minutos por dia, durante 3 dias na semana associada a oito a dez exercícios de força muscular, com 8 a 12 repetições de cada exercício, 2 vezes na semana. Esta é a recomendação do Colégio Americano de Medicina Esportiva e da Associação Americana do Coração para adultos saudáveis com menos de 65 anos.

Aqui estão aquelas que você não pode modificar:

- Idade e sexo: os níveis de colesterol aumentam à medida que homens e mulheres vão envelhecendo. Antes da menopausa, as mulheres têm níveis de colesterol mais baixos quando comparadas a homens da mesma idade, devido a proteção hormonal. Depois da menopausa, os níveis de LDL-C tendem a aumentar.

- Hereditariedade: Sua herança genética determina, em parte, a quantidade de colesterol que seu organismo produz. Níveis altos de colesterol podem ser comuns em determinadas famílias.

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Por que o colesterol é importante?

O colesterol alto é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Quanto mais alto o seu nível de colesterol, maior o risco de desenvolver alguma doença cardíaca, ter um infarto do miocárdio ou um derrame cerebral.

Quando há excesso de colesterol na corrente sanguínea (hipercolesterolemia), ele pode se depositar na parede das artérias, determinando um processo conhecido como aterosclerose. As artérias ficam estreitadas e o fluxo sanguíneo mais lento ou bloqueado.

Se esse depósito de gordura ocorre nas artérias coronárias, pode ocorrer angina (dor no peito) e infarto do miocárdio. Se ocorre nas artérias cerebrais pode provocar acidente vascular cerebral (derrame).

Colesterol dentro da normalidade é importante para todas as pessoas: jovens, adultos de meia idade e idosos; homens e mulheres; e pessoas com ou sem doenças cardiovasculares já que as doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte tanto para homens, quanto para mulheres no Brasil.

O que se sente?

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Colesterol alto somente, não causa sintomas. Muitas pessoas desconhecem que têm o colesterol em níveis acima dos aceitáveis como normal. É importante saber como anda o seu colesterol, pois diminuir níveis altos de colesterol, reduz a chance de desenvolver doenças cardiovasculares.

Como o médico faz o diagnóstico?

O médico solicita uma dosagem de lípides no sangue, conhecida como lipidograma e interpreta os resultados para fazer o diagnóstico do tipo de alteração de colesterol que um paciente pode ter.

Todas as pessoas com 20 anos ou mais devem ter o seu colesterol avaliado pelo menos de 5 em 5 anos.

O lipidograma permite que você saiba como são seus níveis de colesterol. Este exame é realizado após um jejum de 12 a 14 horas, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia e fornece informações sobre:

- Colesterol total (CT)
- LDL colesterol (LDL-C): conhecido como "colesterol ruim"
- HDL colesterol (HDL-C): conhecido como "colesterol bom"

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

- Triglicérides (TG)

Caso o seu colesterol total esteja acima de 200 mg/dL ou o seu HDL-C esteja abaixo de 40 mg/dL, você precisa de orientações médicas para controlar esses níveis e reduzir sua chance de desenvolver doenças cardiovasculares.

Quais os objetivos do tratamento?

O principal objetivo do tratamento é diminuir os níveis de LDL-C o suficiente para reduzir seu risco de desenvolver problemas cardíacos. Quanto mais alto o seu risco, mais baixo deve ser seu nível de LDL-C. Outro objetivo é elevar os níveis de HDL-C, já que seus níveis são inversamente proporcionais ao risco aumentado de doenças cardiovasculares. Algumas evidências indicam que o HDL-C protege contra o desenvolvimento de aterosclerose e baixos níveis de HDL-C refletem a presença de outros fatores aterogênicos.

Há duas maneiras principais de reduzir o seu colesterol:

- Mudança terapêutica de hábitos (MTH): inclui uma dieta com baixo níveis de colesterol (conhecida como dieta MTH), atividade física regular e administrar bem o seu peso corporal. MTH é para todos que tenham LDL-C acima da meta.

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

- Tratamento com medicamentos: caso sejam necessárias medicações para reduzir o colesterol, elas são usadas em conjunto com a MTH para ajudar a reduzir os níveis de colesterol.

Para reduzir o seu risco para doenças cardíacas ou mantê-lo baixo, é muito importante controlar qualquer outro fator de risco que você possa ter como hipertensão arterial e hábito de fumar.

Como reduzir o colesterol com a mudança terapêutica de hábitos (MTH)?

A MTH é uma série de atitudes que você pode tomar para ajudar a reduzir o seu colesterol. Consiste em um plano de alimentação agradável ao paladar e visualmente atraente; focado na seleção, quantidade, técnicas de preparo e substituição de alimentos. Este plano alimentar associa-se à gerência do peso corporal ideal e à prática de atividades físicas regulares.

O plano alimentar da MTH

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

É um plano de alimentação pobre em gorduras saturadas e colesterol que requer uma ingestão menor do que 7% de calorias provenientes de gorduras saturadas e menos de 200 mg de colesterol por dia. A alimentação da MTH recomenda apenas as calorias suficientes para manter um peso desejável e evitar o ganho de peso.

Se seu LDL-C não diminuir o bastante com a redução das gorduras saturadas e do colesterol na dieta, a quantidade de fibras solúveis pode ser aumentada na sua alimentação. Determinados produtos alimentares que contêm esteróis (por exemplo, margarinas com baixo teor de colesterol) podem também ser adicionados à dieta para impulsionar a redução do seu colesterol.

Terapia nutricional da hipercolesterolemia

Os alimentos com pouca gordura saturada incluem aqueles "livres de gordura trans", produtos lácteos desnatados, carnes magras, peixe, frango sem pele, grãos, frutas e vegetais. Dê preferência às margarinas do tipo Becel que são pobres em gorduras saturadas e contém pouca ou nenhuma gordura trans (tipo de gordura que aumenta os níveis de colesterol). Limite a ingestão de alimentos ricos em colesterol como fígado e vísceras, gema de ovo, produtos lácteos integrais. Aumente a ingestão de fibras solúveis. Elas podem ser encontradas na aveia, frutas como laranja e pêra, vegetais (couve de Bruxelas e cenoura), ervilha e feijão.

Terapia nutricional da hipertrigliceridemia

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Pacientes com níveis muito elevados de triglicérides e que apresentem quilomicronemia, devem reduzir a ingestão de gordura total da dieta. Recomenda-se a ingestão de no máximo 15% das calorias diárias na forma de gordura.

Na hipertrigliceridemia secundária à obesidade ou diabetes, recomenda-se dieta hipocalórica, adequação do consumo de carboidratos e gordura, controle da hiperglicemia, além da restrição total do consumo de álcool.

Recomendações dietéticas para o tratamento da hipercolesterolemia:

Nutrientes

Ingestão recomendada

Gordura total

25 a 35% das calorias totais

Ácidos graxos saturados

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

≤ 7% das calorias totais

Ácidos graxos polinsaturados

≤ 10% das calorias totais

Ácidos graxos monoinsaturados

≤ 20% das calorias totais

Carboidratos

50 a 60% das calorias totais

Proteínas

Cerca de 15% das calorias totais

Colesterol

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

<200 mg/dia

Fibras

20 a 30 g/dia

Calorias

Ajustado ao peso desejável

Saiba mais sobre os alimentos:

Gorduras saturadas

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Evite os alimentos que produzem aumento do colesterol como carnes gordas, vísceras, embutidos, frutos do mar - camarão, ostra, marisco, polvo, lagosta; gema de ovo, pele de aves, leite integral e seus derivados, alimentos industrializados - bolos, biscoitos, chocolates, tortas e sorvetes; alimentos vegetais - côco, banha de côco e azeite de dendê.

Gorduras insaturadas

As gorduras insaturadas (ácidos graxos insaturados) ajudam a diminuir o colesterol sanguíneo, mas por serem muito calóricas devem ser consumidas com cuidado. Estão presentes nos óleos vegetais (oliva, canola, soja, milho e girassol), nozes, avelãs, abacate e margarinas. Elas são classificadas em duas categorias principais:

- Polinsaturadas: representados pelas séries ômega-6 (linoléico e araquidônico) e ômega-3 (alfalinolênico, eicosapentaenóico-EPA e docosahexaenóico-DHA)
- Monoinsaturadas: representados pela série ômega-9 (oléico)

O ácido linoléico é o precursor dos demais ácidos graxos polinsaturados da série ômega-6, cujas fontes alimentares são os óleos vegetais de soja, milho e girassol. A substituição isocalórica dos ácidos graxos saturados por ácidos graxos polinsaturados reduz o CT e o

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

LDL-C plasmáticos. Os ácidos graxos polinsaturados possuem o inconveniente de induzir maior oxidação lipídica e diminuir o HDL-C quando utilizados em grande quantidade.

Os ácidos graxos ômega-3 são encontrados na soja, canola e linhaça e em peixes de águas frias (cavala, sardinha, salmão, arenque). Promovem redução dos triglicérides plasmáticos pela diminuição da síntese hepática de VLDL, podendo ainda exercer outros efeitos cardiovasculares, como redução da viscosidade do sangue, maior relaxamento do endotélio e também efeitos anti-arrítmicos.

Os ácidos graxos monoinsaturados (oléico) exercem o mesmo efeito sobre a colesterolemia, sem, no entanto, diminuir o HDL-C e provocar oxidação lipídica. Suas principais fontes dietéticas são o óleo de oliva, óleo de canola, azeitona, abacate e oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas).

Gorduras trans

Os ácidos graxos trans são sintetizados durante o processo de hidrogenação dos óleos vegetais, aumentam o LDL-C e reduzem o HDL-C, aumentando assim a razão LDL-C/HDL-C e, da mesma forma que outros ácidos graxos, aumentam os TG.

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Sua principal fonte é a gordura vegetal hidrogenada, utilizada no preparo de sorvetes cremosos, chocolates, pães recheados, molhos para salada, sobremesas cremosas, biscoitos recheados, alimentos com consistência crocante (nuggets, croissants, tortas), bolos industrializados, margarinas duras e alguns alimentos produzidos em redes de "fast-foods". Não há consenso em relação à quantidade máxima permitida na dieta, no entanto, recomenda-se que a ingestão de gordura trans deva ser menor que 1% das calorias totais da dieta.

Fibras

As fibras solúveis são representadas pela pectina (frutas) e pelas gomas (aveia, cevada e leguminosas: feijão, grão de bico, lentilha e ervilha). Estas fibras reduzem o tempo de trânsito gastrointestinal e a absorção enteral do colesterol. O farelo de aveia é o alimento mais rico em fibras solúveis e pode, portanto, diminuir moderadamente o colesterol sanguíneo.

As fibras insolúveis não atuam sobre a colesterolemia, mas aumentam a saciedade, auxiliando na redução da ingestão calórica. São representadas pela celulose (trigo), hemicelulose (grãos) e lignina (hortaliças).

A recomendação de ingestão de fibra alimentar total para adultos é de 20 a 30 g/dia, 5 a 10g

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

destas devendo ser solúveis, como medida adicional para a redução do colesterol.

Fitosteróis

São encontrados apenas nos vegetais. Semente de girassol, germe de trigo, gergelim e pistache são ricos em fitosteróis.

Desempenham funções estruturais análogas ao colesterol em tecidos animais. O β -sitosterol, extraído dos óleos vegetais é o principal fitosterol encontrado nos alimentos. Reduzem a colesterolemia por competirem com a absorção do colesterol da luz intestinal. Uma dieta balanceada com quantidades adequadas de vegetais fornece aproximadamente 200 a 400mg de fitosteróis e os níveis plasmáticos variam de 0,3 a 1,7 mg/dL. No entanto, é necessária a ingestão de 2 g/dia de fitosteróis para a redução média de 10-15% do LDL-C. Os fitosteróis não influenciam os níveis plasmáticos de HDL-C e de triglicérides. A ingestão de 3 a 4 g/dia de fitosteróis pode ser utilizada como adjuvante ao tratamento hipolipemiante.

Proteína de soja

A ingestão de proteína da soja (25 gramas /dia) pode reduzir o colesterol plasmático (cerca de 6% de redução no LDL-C) e, portanto, pode ser considerada como auxiliar no tratamento da

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

hipercolesterolemia.

As principais fontes de soja são: feijão de soja, óleo de soja, queijo de soja (tofu), molho de soja (shoyo), farinha de soja, leite de soja e o concentrado protéico da soja. Este concentrado exclui a presença de gorduras, mantendo carboidratos e 75% da sua composição em proteínas e é amplamente utilizado como base de alimentos liofilizados e como "suplemento protéico".

Antioxidantes

Os antioxidantes, dentre eles os flavonóides, presentes na dieta podem potencialmente estar envolvidos na prevenção

da aterosclerose por inibirem a oxidação das LDL, diminuindo sua aterogenicidade e, conseqüentemente, o risco de

doença arterial coronária.

São encontrados principalmente nas verduras, frutas (cereja, amora, uva, morango,

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

jabuticaba), grãos, sementes, castanhas, condimentos e ervas e também em bebidas como vinho, suco de uva e chá.

Não há estudos randomizados, controlados e com número suficiente de pacientes que demonstrem a prevenção de eventos clínicos relacionados à aterosclerose com suplementações com antioxidantes como, por exemplo, as vitaminas E, C ou beta-caroteno. Não há evidência de que suplementos de vitaminas antioxidantes previnam manifestações clínicas da aterosclerose, portanto esses não são recomendados. Uma alimentação rica em frutas e vegetais variados fornece doses apropriadas de substâncias antioxidantes, que certamente contribuirão para a manutenção da saúde.

Como deve ser a gerência do meu peso corporal ?

Perder peso, caso você esteja com sobrepeso, pode ajudar a reduzir o LDL-C e é especialmente importante para aquelas pessoas com um grupo de fatores de risco; como triglicérides alto e/ou níveis baixos de HDL-C, sobrepeso e circunferência abdominal (cintura) igual ou maior que 102 centímetros para homens e 89 centímetros para mulheres.

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Como devem ser minhas atividades físicas?

Exercícios físicos realizados regularmente (atividade física moderada, 30 minutos por dia, durante 5 dias na semana ou uma atividade física intensa, 20 minutos por dia, durante 3 dias na semana associada a oito a dez exercícios de força muscular, com 8 a 12 repetições de cada exercício, 2 vezes na semana - recomendação do Colégio Americano de Medicina Esportiva e da Associação Americana do Coração para adultos saudáveis com menos de 65 anos) constituem medida auxiliar para o controle das dislipidemias e tratamento da doença arterial coronária.

As atividades físicas aeróbicas promovem redução dos triglicérides, aumento dos níveis de HDL-C, mas sem alterações significativas sobre as concentrações de LDL-C.

Indivíduos com disfunção ventricular, em recuperação de eventos cardiovasculares ou cirurgias, ou mesmo aqueles que apresentem sinais e sintomas com baixas ou moderadas cargas de esforço, devem ingressar em programas de reabilitação cardiovascular supervisionado, de preferência em equipe multidisciplinar.

Além da avaliação clínica, deve ser realizado um teste ergométrico ou teste cardio-respiratório em esforço(ergoespirometria) para determinação da capacidade física individual e da intensidade de treinamento a ser preconizada.

O programa de treinamento físico, para a prevenção ou para a reabilitação, deve incluir exercícios aeróbios - caminhadas, corridas leves, ciclismo, natação. Acompanhados por atividades de aquecimento, alongamento e desaquecimento. Exercícios de resistência muscular localizada podem ser utilizados como complemento ao treinamento aeróbio.

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Quando são necessários medicamentos para controlar o colesterol?

Quando a mudança terapêutica de hábitos e a prática regular de atividades físicas não conseguirem controlar os níveis de colesterol, um médico pode achar necessário iniciar o tratamento com medicações redutoras do colesterol. Mas mesmo assim, você precisa manter as mudanças no seu estilo de vida. Isso o ajudará a usar a menor dose de medicamento possível e a reduzir os seus riscos.

Quais são os medicamentos disponíveis para tratar o colesterol alto e quais suas funções?

- Estatinas ou inibidores da HMG-CoA redutase: as estatinas são inibidores da HMG-CoA redutase, uma das enzimas chave na síntese intracelular do colesterol. Sua inibição reduz o conteúdo intracelular de colesterol e, como consequência, há aumento do número de receptores de LDL nos hepatócitos que então removem mais VLDL, IDL e LDL da circulação para repor o colesterol intracelular. Estes medicamentos reduzem o LDL-C de 15% a 55% em adultos. A duplicação das doses acrescenta em média 6% na redução de LDL-C. Reduzem os triglicérides (TG) de 7% a 28% e elevam o HDL-C de 2% a 10%.

- Ezetimiba: inibidor de absorção do colesterol.

- Resinas de troca: reduzem a absorção intestinal de sais biliares e, conseqüentemente, de

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

colesterol. Reduz LDL-C e pode ser usado em combinação com as estatinas.

- Fibratos: ajudam a reduzir o LDL-C mas são principalmente usados para reduzir os níveis de triglicérides de 30 a 60%.

- Ácido nicotínico: reduz a ação da lipase tecidual nos adipócitos, levando à menor liberação de ácidos graxos livres para a corrente sangüínea. Como consequência, reduz-se a síntese de TG pelos hepatócitos. Reduz também o LDL-C e aumenta o HDL-C.

- Ácidos graxos ômega-3: derivados dos óleos de peixes provenientes de águas frias e profundas, que reduzem a síntese hepática dos TG.

Fibratos e ácido nicotínico são as opções disponíveis para tratamento de indivíduos com HDL-C baixo, particularmente naqueles com aumento dos TG.

Quais são os tipos de alteração do colesterol (dislipidemias) que existem?

Existem quatro tipos principais de dislipidemias bem definidas:

- Hipercolesterolemia isolada

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Elevação isolada do LDL-C (≥ 160 mg/dL).

- Hipertrigliceridemia isolada

Elevação isolada dos TG (≥ 150 mg/dL), que reflete o aumento do volume de partículas ricas em TG como VLDL,

IDL e quilomícrons.

- Hiperlipidemia mista

Valores aumentados de ambos LDL-C (≥ 160 mg/dL) e TG (≥ 150 mg/dL).

Nos casos com TG ≥ 400 mg/dL, quando o cálculo do LDL-C pela Equação de Friedewald* é inadequada, considerar-se-á hiperlipidemia mista se o CT for maior ou igual a 200 mg/dL.

- HDL-C baixo

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Redução do HDL-C (homens <40 mg/dL e mulheres <50mg/dL) isolada ou em associação com aumento de LDL-C

ou de TG.

* Equação de Friedewald: O LDL-C pode ser calculado pela equação de Friedewald ($LDL-C = CT - HDL-C - TG/5$), onde $TG/5$ representa o colesterol ligado à VLDL ou VLDLcolesterol (VLDL-C), ou diretamente mensurado no plasma. Em pacientes com hipertrigliceridemia ($TG > 400 \text{ mg/dL}$), hepatopatia colestática crônica, diabetes mellitus ou síndrome nefrótica, a equação é imprecisa.

Abandonar o hábito de fumar é importante para quem tem colesterol alto?

Abandonar o cigarro é fundamental para a prevenção primária e secundária da aterosclerose.

Os métodos de suporte à cessação do fumo mais efetivos são: abordagem cognitivo-comportamental (motivação, estímulo e acompanhamento) e farmacoterapia (nicotínica e não-nicotínica).

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

A terapia de reposição de nicotina (TRN) está disponível, no nosso meio, nas formas de adesivos de liberação transdérmica e goma de mascar. A TRN aumenta significativamente as taxas de adesão ao tratamento, mas deve ser utilizada com cautela em pacientes com doença cardiovascular que possa ser exacerbada pelo aumento da atividade simpática induzida por esta medicação.

Os medicamentos não nicotínicos são bupropiona, nortriptilina, vareniclina e a clonidina.

Perguntas que você pode fazer ao seu médico:

Existem suplementos nutricionais que ajudam a reduzir o colesterol?

O estresse influencia meus níveis de colesterol?

Existem alimentos que reduzem o colesterol?

Se há pessoas na minha família que têm colesterol alto, isto significa que eu também vou ter?

O que mudar na dieta de meus filhos para ajudar a manter o colesterol deles sob controle?

O que é Colesterol?

Escrito por Administrator
Ter, 08 de Abril de 2014 16:50 -

Fontes:

National Institute of Health

National Heart, Lung and Blood Institute

Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report

IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia