



O colesterol “bom” e o colesterol “ruim”, entenda as diferenças. Foto: Freepik

Colesterol: todos temos. E todos devem controlar.

Colesterol. O que essa palavra diz a você? Será que crianças e adolescentes devem se preocupar? Pessoas magras e com pouca gordura estão livres? Todas essas questões serão tratadas nesta edição do Saúde Naval em Pauta, que traz a seleção das principais campanhas sobre o assunto que fizemos ao longo dos últimos anos. Confira agora para você ficar bem informado e, mais importante, com a saúde em dia.

“E agora? O meu colesterol está alto, o que eu faço?”. Essa pergunta é recorrente nos consultórios de nutrição. Apesar do medo natural que existe em relação ao termo “colesterol”, ele desempenha funções vitais no organismo.

O colesterol “bom” e o colesterol “ruim”



Na corrente sanguínea, o colesterol circula no interior das artérias, que são os vasos responsáveis por levar o sangue aos órgãos e tecidos. Como ele não se dissolve no sangue por sua composição gordurosa, necessita ser transportado pelas lipoproteínas. A HDL, também chamada de “colesterol bom”, tem a função de retirar o colesterol dos tecidos e levá-lo até o fígado para eliminação.



A LDL e a VLDL, conhecidas como “colesterol ruim”, levam ele para as células e facilitam a sua disposição na parede das artérias. A elevação das taxas de “colesterol ruim” geralmente não provoca sintoma. Por ser silenciosa, é importante realizar o lipidograma, exame de sangue que mede os níveis de colesterol, para o adequado tratamento e a prevenção das doenças causadas pelo seu descontrole.

E nas crianças?

O colesterol é essencial para a nossa saúde. No entanto, seus níveis devem estar controlados. A Sociedade Brasileira de Cardiologia afirma que 20% das crianças e adolescentes apresentam níveis elevados de colesterol. Na infância, as principais causas são a alimentação rica em gorduras, o excesso de peso e o sedentarismo.

Magros devem se preocupar?

Estar acima do peso não significa ter colesterol alto. Pessoas magras também podem ter, já que isso depende muito da taxa de remoção do colesterol pelo fígado, que é genética. Se você tem um parente de primeiro grau (pai, mãe ou irmãos, por exemplo) com ele alto, sua chance de ter também é maior.

Saiba mais sobre o colesterol.

Posicione a câmera de seu celular para o QR code ao lado e saiba mais sobre a predisposição genética, além de dicas para manter bons níveis de colesterol.

