

A photograph of a person's legs from the knees down, wearing a white ribbed knit sweater. The person is holding a large, shallow bowl filled with a colorful fruit salad. The salad includes sliced watermelon, strawberries, kiwi, orange slices, grapefruit segments, and small green leafy vegetables. The background is a soft, out-of-focus light color.

MÉTODO DIMINUINDO COLESTEROL



SUMÁRIO

P.3 MÉTODO DIMINUINDO COLESTEROL

P.3 O que é o colesterol?

P.4 Tipos de Colesterol

P.6 Fatores de Risco

P.9 Oxicolesterol

P.10 TROCAS ALIMENTARES PARA CONTROLAR O COLESTEROL

P.22 DIETA PARA DIMINUIR O COLESTEROL RUIM

P.23 Alimentos presentes na dieta

P.24 Alimentos, suas propriedades e como consumir

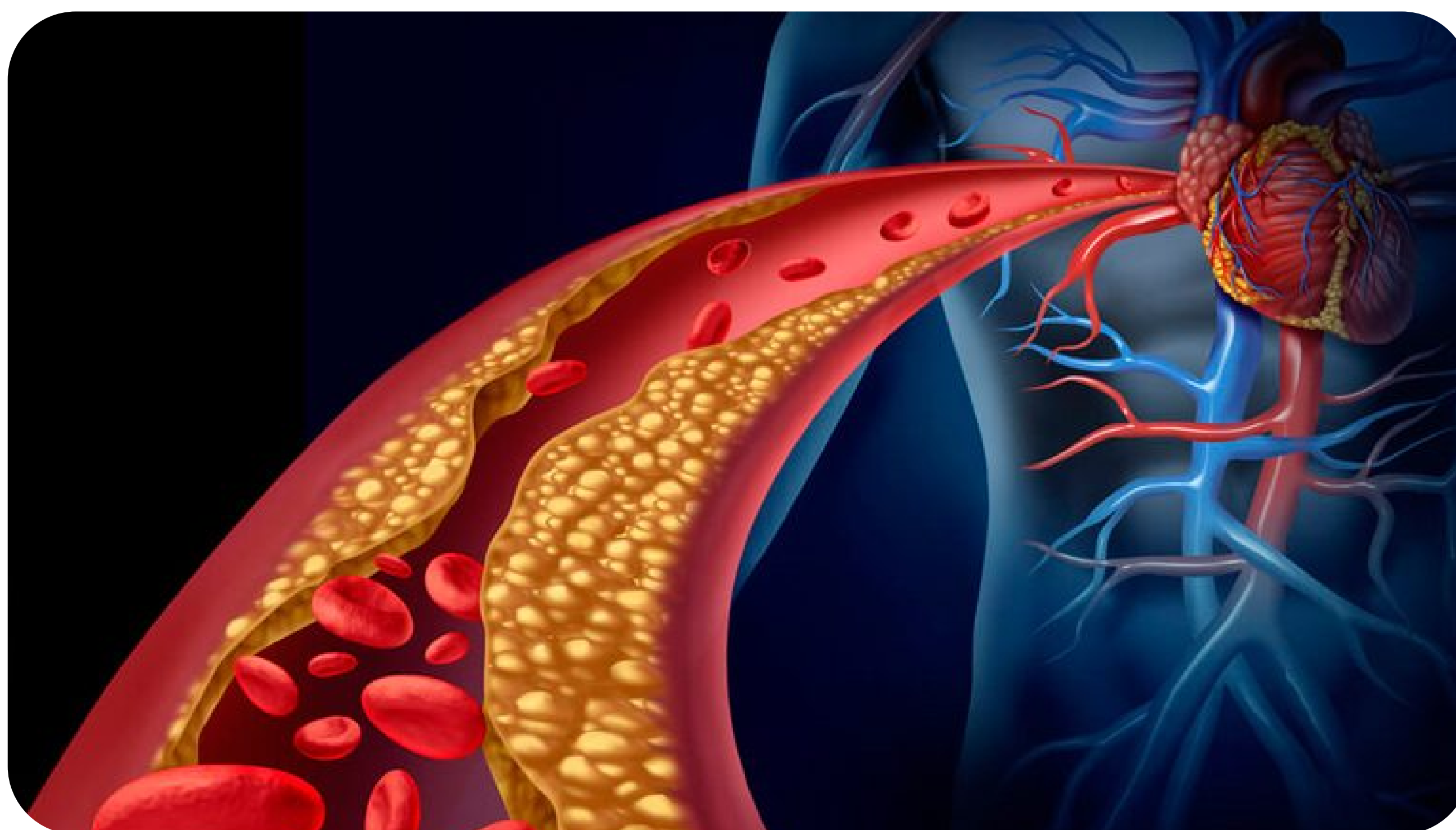
P.28 Cardápio para baixar o colesterol

P.30 Curiosidade: O ovo aumenta o colesterol?



MÉTODO DIMINUINDO COLESTEROL

O QUE É O COLESTEROL?



Na linguagem científica, o colesterol é um álcool monoinsaturado gorduroso e faz parte dos esteróides naturais. De forma mais simples, ele é um tipo de lipídio, ou seja, um tipo de gordura que é encontrado e também produzido no nosso corpo.

O colesterol é produzido principalmente pelo fígado, significando cerca de 70% de todo o colesterol do nosso organismo. Os outros 30% vêm dos alimentos que consumimos.

Popularmente o colesterol é conhecido como nocivo, porém, o fato de produzirmos uma parcela tão grande do colesterol mostra a sua importância para o bom funcionamento do nosso corpo, isso porque ele é responsável por produzir vitamina D, cortisol, estrógeno, testosterona e ácidos biliares.

Apesar de ser produzido principalmente pelo fígado ele se encontra também nos nervos, coração, intestinos, pele, cérebro e músculos.

Por se tratar de uma gordura o colesterol não se mistura com a água, por isso para transitar pelo nosso corpo ele precisa se unir a determinadas proteínas, chamadas de lipoproteínas, que conhecemos como LDL, HDL e VLDL.

TIPOS DE COLESTEROL

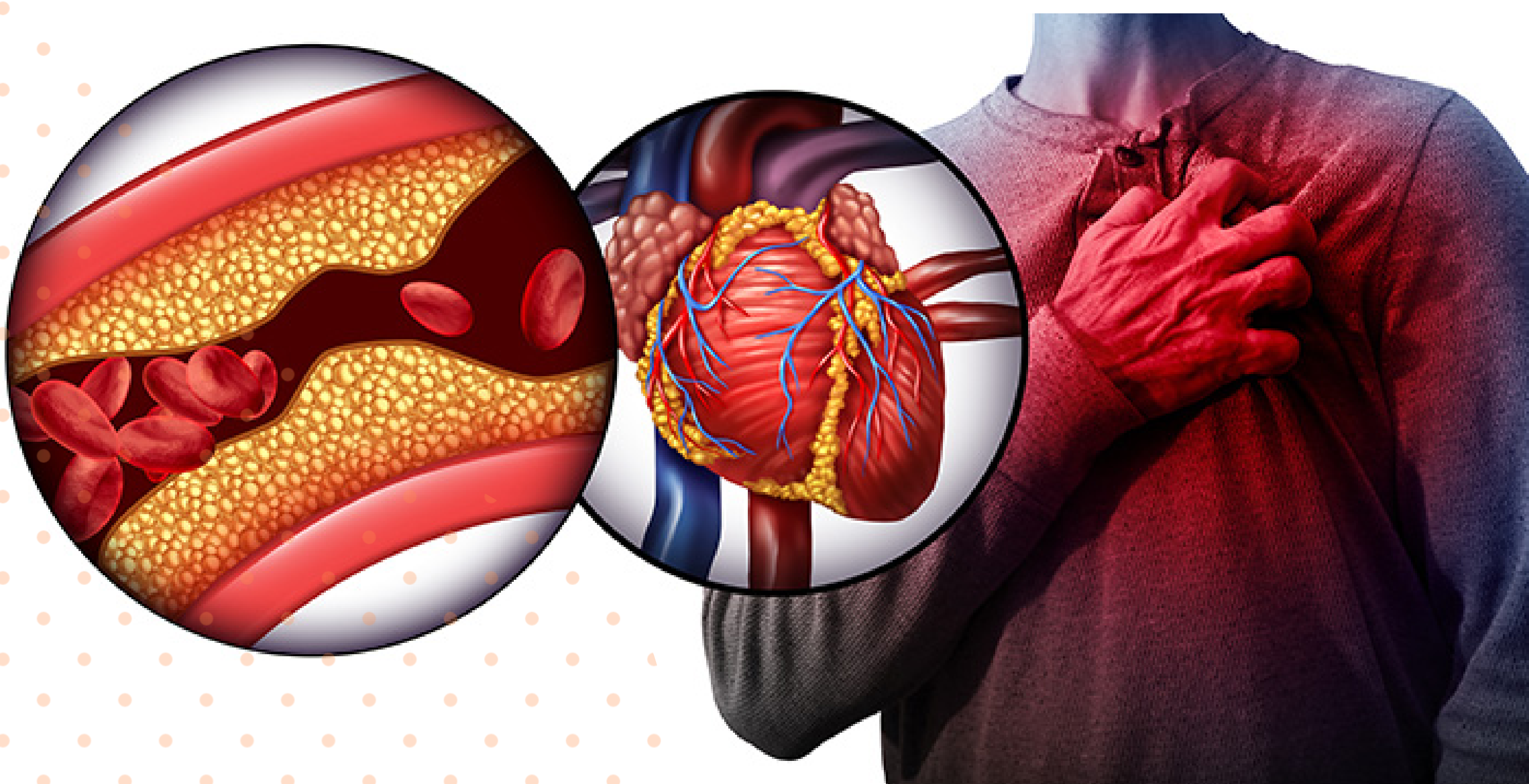
O famoso colesterol total, solicitado pelos médicos na hora de pedir o exame de sangue, é composto pelos três tipos de colesterol que são nomeados pelas lipoproteínas que citamos acima. Veja abaixo as características de cada uma delas:

- Colesterol LDL, chamado de colesterol “ruim”, é a lipoproteína de baixa densidade, que se acumula nas paredes das artérias sanguíneas e causa as doenças coronárias: insuficiência arterial, infarto do miocárdio, derrame cerebral, entre outros. Para pessoas saudáveis seu nível deve estar abaixo de 130 mg/dL e, para pessoas em quadro de risco, 70 mg/dL;

- Colesterol HDL, chamado de colesterol “bom”, é a lipoproteína de alta densidade, que extrai o colesterol LDL das artérias e leva para o fígado, responsável por quebrar as suas células e dar continuidade ao processo de digestão (expelir). Os níveis devem ser superiores a 40 mg/dL;
- Colesterol VLDL, é a lipoproteína de muita baixa densidade que é produzida no fígado. Ela é responsável pelo transporte do colesterol e dos triglicerídeos no organismo. Sua produção é ligada a dieta e seus valores ideais devem estar em torno de 200 mg/dL e abaixo de 240 mg/dL.

No exame é importante ter atenção a todos esses valores e ao resultado do colesterol total e níveis de triglicerídeos, pois assim é possível saber se há alguma alteração e se é necessário iniciar algum tipo de tratamento.

Uma observação importante é que o chamado “colesterol alto”, não apresenta sintomas específicos, porém, é causador de doenças e complicações sérias que tem uma alta taxa de sequelas ou fatalidades. Alguns casos podem apresentar os xantomas (bolhas amareladas em articulações e tendões) ou xantelasma (pontos amarelos de gordura ao redor dos olhos), entretanto, não é regra.



FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que podem causar o colesterol alto, veja os principais abaixo:

ALIMENTAÇÃO

O excesso de consumo de alimentos gordurosos e processados é o principal fator de risco para o colesterol alto. Alimentos como gema de ovo, bacon, toucinho, pele de frango, torresmo, manteiga, creme de leite, nata, frituras, salsicha, salame, linguiça e gordura de carne vermelha. Logo mais apresentaremos algumas possíveis trocas alimentares para ajudar no controle e redução do colesterol.

HISTÓRICO FAMILIAR

O fator genético e o histórico familiar também contam como fator de risco. Pessoas com casos de colesterol alto na família tem um risco maior devido a possíveis características favoráveis ao aumento do colesterol LDL.

IDADE E SEXO

O risco de ter colesterol alto aumenta com a idade, principalmente em mulheres após a menopausa, pois a redução da velocidade do metabolismo e efeitos hormonais colaboram para o aumento do colesterol.

OBESIDADE

Pessoas obesas têm uma propensão maior para colesterol alto principalmente pela dificuldade que o organismo tem de processar toda a gordura presente no corpo.

SEDENTARISMO

O exercício regular estimula o aumento do nível de HDL, o “tipo bom” de colesterol que combate o LDL, o “mau” colesterol. Também colabora para o aumento do metabolismo, fazendo com que ele processe a gordura mais rapidamente assim ela não acumula no corpo.

BEBIDAS ALCOÓLICAS

As bebidas alcoólicas, além de possuírem o açúcar em sua composição, intoxicam o organismo, o que provoca o famoso efeito da bebedeira, dificultando o combate ao colesterol LDL.

FUMO

Danifica a parede dos vasos sanguíneos, o que favorece o acúmulo de gordura, além de diminuir o nível do HDL, que é o colesterol “bom”.

HIPOTIREOIDISMO

O transtorno na tireoide é responsável pela queda na produção dos hormônios (triiodotironina e tiroxina), que favorecem o colesterol alto.

DIABETES

Maior propensão a uma taxa alta de triglicerídeos o que diminui o HDL, o colesterol “bom” e aumenta o colesterol VLDL que também é prejudicial.

DOENÇAS RENAIS OU DO FÍGADO

Prejudicam o metabolismo das gorduras no organismo, o que contribui para ter colesterol alto;

MEDICAMENTOS

Alguns medicamentos podem aumentar o colesterol, é sempre importante conferir com seu médico se a utilização de algum medicamento provoca algum efeito negativo que possa afetar os níveis do colesterol.

OXICOLESTEROL

Existe ainda mais um vilão nessa história, um que ainda foi pouco estudado e, por isso, não é tão conhecido. Chamado de o novo tipo de colesterol, o oxicolesterol é resultado da reação entre a gordura e o oxigênio quando a gordura é aquecida a altas temperaturas, provocando a reação que conhecemos como oxidação, por isso o nome oxicolesterol.

Estudos apontam que o risco cardiovascular é ainda maior no oxicolesterol do que no colesterol LDL, o colesterol “ruim”, e o mais complicado é que os medicamentos mais comuns para o colesterol alto não tem muita efetividade para o oxicolesterol.

O aumento do seu nível no organismo se dá principalmente pelo consumo de frituras, que utilizam gorduras trans ou óleo vegetal parcialmente hidrogenado para o preparo ou como ingrediente em alimentos processados. No processo de fritura essa gordura ou óleo é aquecido e causa essa reação de oxidação resultando no oxicolesterol.

Com a baixa eficácia dos remédios, o recomendado é investir em dietas antioxidantes, com frutas, vegetais e cereais integrais que colaboram com o HDL, nossa principal arma de defesa contra o oxicolesterol.

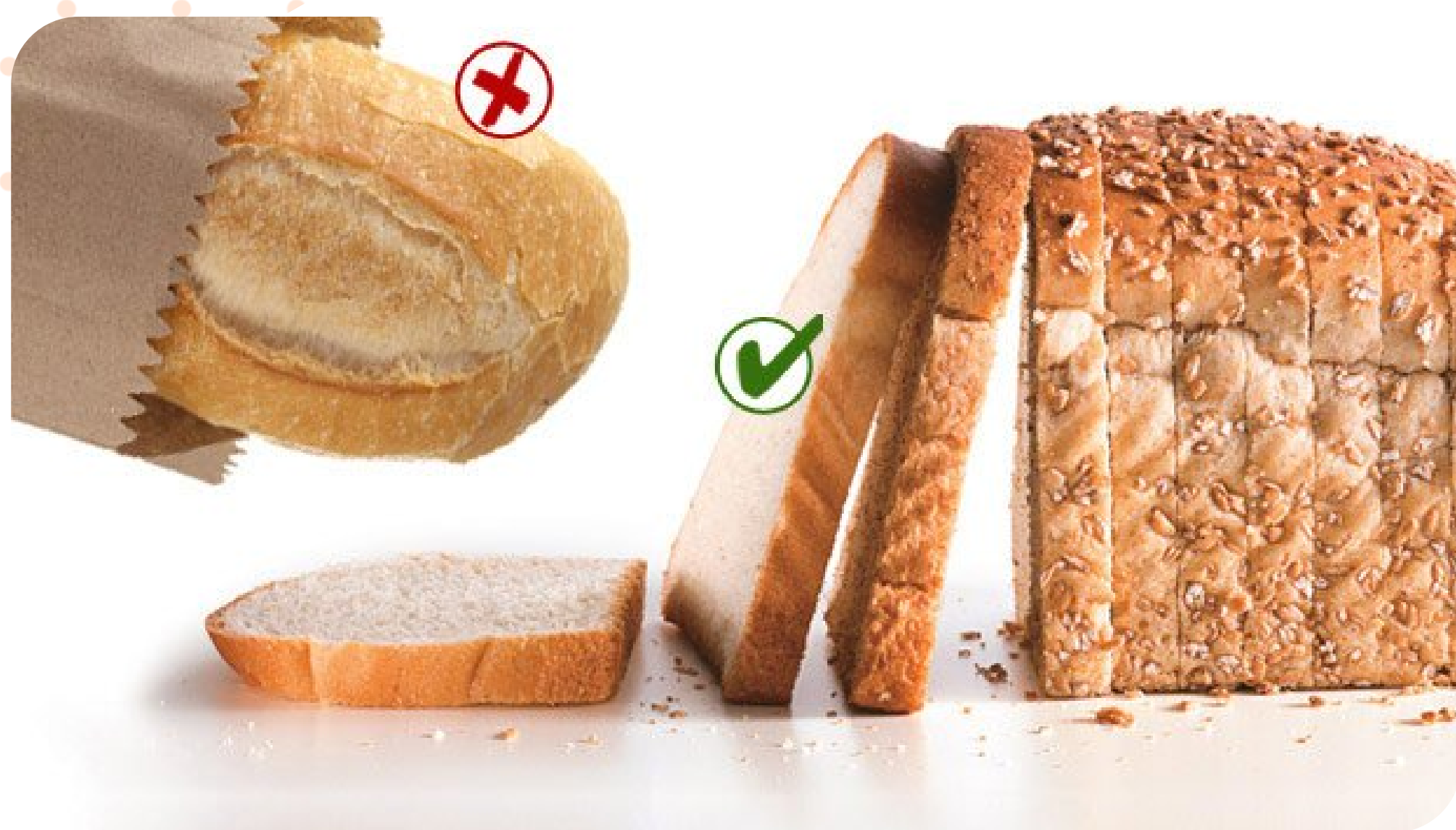
TROCAS ALIMENTARES PARA CONTROLAR O COLESTEROL



A maneira mais saudável e eficiente de controlar e reduzir o colesterol alto é por meio da alimentação (que pode até ser a causa do colesterol alto). O objetivo é estimular a produção do HDL, o colesterol “bom”, para combater o LDL e VLDL, os colesterol “ruins”.

Para isso é necessário uma dieta rica em carne branca, antioxidantes, fibras, frutas, vegetais, cereais integrais, entre outros alimentos “amigos do coração”. Para ajudar nessa transição alimentar preparamos algumas substituições de alimentos “ruins”, que aumentam o colesterol, para alimentos que controlam ou reduzem o colesterol.

Pão de Trigo x Pão Integral



O pão integral garante boas doses de fibras ao nosso organismo. Ele serve de alimento a bactérias benéficas ao intestino.

Quando bem alimentadas, algumas delas fabricam mais propionato, uma substância que colabora com os níveis de gordura na circulação. Ao chegar ao fígado ela diminui a produção de colesterol e, por consequência, diminui também a quantidade de colesterol no sangue.

Leite Integral x Leite Desnatado



O leite desnatado tem o mesmo teor de gordura que o integral, porém, possui menos ácidos graxos saturados.

Em excesso, os ácidos graxos saturados reduzem o número de receptores que captam LDL nas células e elevam os níveis de LDL, o colesterol “ruim”.

Se esses receptores não funcionarem direito, o colesterol consegue se locomover pelo sangue e se depositar na parede das artérias.

Óleo de Soja x Azeite de Oliva Extra Virgem



O azeite de oliva extra virgem fornece doses generosas de ácidos graxos monoinsaturados. Eles ajudam a aumentar um pouco as taxas de HDL, o colesterol “bom”.

Além disso, os compostos fenólicos do azeite evitam a oxidação do colesterol, fenômeno que propicia a formação das placas e também do temido oxicolesterol.

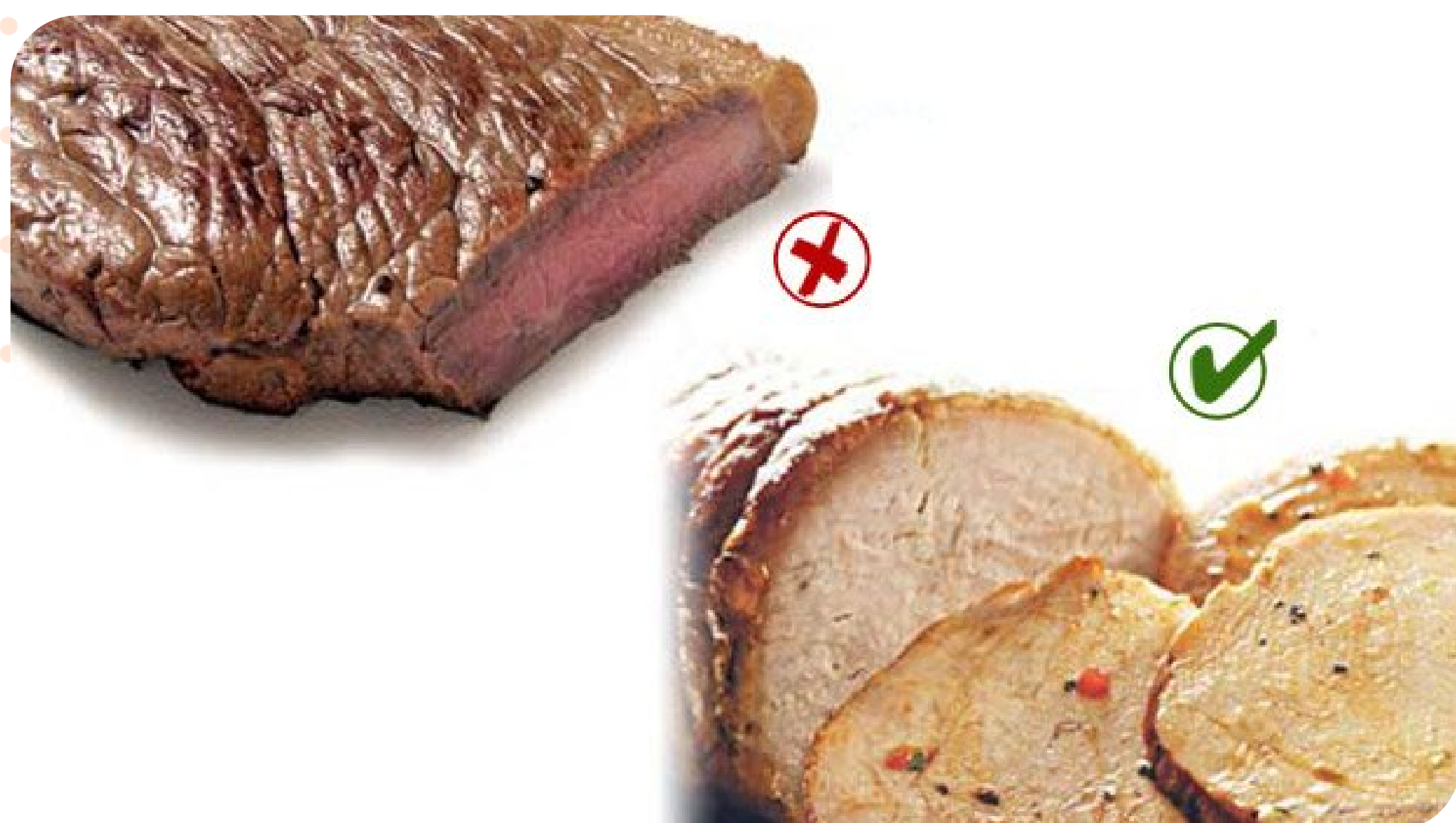
Cereal (Sucrilhos) x Aveia



Considerada um dos cereais mais nutritivos, a aveia é rica em betaglucanas, que são fibras que regulam a síntese do colesterol.

Ela também corta a gordura que sobra no sangue e estimula o colesterol HDL, o colesterol “bom”.

Carne de Boi x Carne de Porco



Nesse caso, o mais importante é a parte do animal, tanto do porco quanto do boi. Isso porque existem peças com menos gordura saturada que devem ser priorizadas como, no caso do boi, alcatra e filé mignon e, no caso do porco, lombo e pernil.

Entretanto, a carne vermelha tende a ser mais prejudicial em questão de aumento do LDL, o colesterol “ruim”. Por isso a recomendação da carne magra de porco.

Manteiga x Margarina Light



Por mais contraintuitivo que seja, a margarina tem certa vantagem sobre a manteiga porque não conta com a gordura de origem animal.

Além disso, nos últimos anos a indústria tem acrescentado componentes à sua fórmula para torná-la mais benéfica. Um desses componentes são os fitosteróis, que facilitam a expulsão do colesterol pela digestão. Produtos que são ricos em fitoesteróis são indicados para quem já tem colesterol alto justamente para reduzir o LDL.

Suco de Laranja x Suco de Uva



A casca da uva possui um composto vegetal chamado resveratrol. Ele atua na redução do colesterol e tem efeito antioxidante.

Na prática ele impede que as partículas de LDL se oxidem, evitando que elas grudem na parede do vaso sanguíneo e também combatendo o oxicolesterol. Ao contrário do que muita gente pensa, o resveratrol não é exclusivo do vinho, ele está presente principalmente na semente da uva e na casca, por isso o ideal é moer a uva inteira no liquidificador.

Cebola Comum x Cebola Roxa



A hortalíça de cor roxa possui um pigmento vegetal chamado antocianina. Pesquisas mostraram que ela reduz consideravelmente a concentração da gordura no sangue.

Essa substância inibe uma enzima que participa da síntese de colesterol no fígado, além de aumentar sua eliminação do organismo.

Macarrão ao Molho Branco x Macarronada ao Sugo



O macarrão é o menor dos problemas, o verdadeiro vilão é o molho branco. Ele possui cerca de 4,5 gramas de gordura a cada duas colheres de sopa.

O seu preparo é feito com creme de leite e queijo, por isso o prato fica cheio de ácidos graxos saturados. Já a macarronada ao sugo possui apenas 0,1 grama de gordura a cada duas colheres de sopa.

Entretanto, prefira usar o molho de tomate caseiro, evite o uso da manteiga ao refogar e, caso seja possível, utilize macarrão integral.

Chocolate ao Leite x Chocolate Amargo (60% cacau)



O chocolate amargo possui menos gorduras saturadas que os demais e fornece uma substância chamada catequinas, que ajuda a combater o LDL e impedir sua oxidação (combatendo também o oxicolesterol).

Mas atenção: fique atento ao rótulo, pois o chocolate amargo tem mais de 60% de cacau em sua composição, alguns chocolates amargos de baixa qualidade não possuem essa porcentagem de cacau, apenas possuem menos açúcares o que os deixa amargos.

Sal x Temperos



O sal é aliado do colesterol e inimigo do coração. Em vez de utilizá-lo busque experimentar ervas e temperos aromáticos, além de alho, que possui compostos capazes de controlar o colesterol.

Ervas como o orégano e o alecrim são excelentes contra a oxidação, combatendo o LDL e o oxicolesterol.

Entretanto, esses temperos não devem ser expostos a temperaturas elevadas, devendo ser acrescentados nos minutos finais do cozimento ou quando já estiver pronto.

Coxa de Frango Com Pele x Sem Pele



A pele do frango é rica em gordura saturada e, quando aquecida, essa gordura penetra também na carne, portanto a pele deve ser removida antes mesmo do preparo, e não apenas na hora de consumir.

Já a carne de frango é excelente por ser bem mais magra do que a carne de boi e de porco, estando presente em muitas dietas tanto para perda de peso quanto para controle do colesterol.

Ricota x Tofu



O tofu é feito de soja e é rico em proteínas e isoflavonas.

A proteína da soja aumenta a atividade de receptores que colocam o LDL para dentro das células e inibe a principal enzima responsável pela produção de colesterol.

E as isoflavonas não só potencializam a queda do LDL como evitam sua oxidação.

Pipoca de Micro-ondas x Pipoca de Panela



A pipoca de micro-ondas carrega ácidos graxos saturados e trans. Já na pipoca de panela é possível optar pela utilização de um óleo mais saudável, como o de canola, ajudando no controle do colesterol.

Vale lembrar que a pipoca em si é benéfica ao nosso organismo, o que a deixa prejudicial é justamente o óleo utilizado (quando escolhido um óleo que possui gorduras trans e afins) e condimentos como açúcares, temperos, caldas, etc.

DIETA PARA DIMINUIR O COLESTEROL RUIM

Agora que você já viu as possíveis trocas para começar essa transição de hábitos alimentares, conheça a dieta para diminuir o colesterol.

Essa dieta deve ser pobre em gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares, de forma a que se melhore a circulação sanguínea e se reduza o risco de acumular gordura no sangue, evitando doenças cardiovasculares, como infarto ou AVC.

Ela deve ser abundante em frutas, vegetais e alimentos integrais, que, devido ao seu rico conteúdo em fibras, ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue ao diminuir a sua absorção a nível intestinal.

É interessante que a dieta seja acompanhada pela realização de algum tipo de atividade física, pelo menos 3 vezes por semana durante 1 hora, pois, o exercício favorece a perda de peso e aumento da massa muscular, o que tem como consequência a diminuição dos níveis de colesterol e a melhora da saúde do coração.

ALIMENTOS PRESENTES NA DIETA

- Alimentos ricos em fibras: aveia, pão integral, arroz integral, macarrão integral e farinhas integrais como a farinha de alfarroba, de amêndoas e de trigo sarraceno, por exemplo;
- Frutas e vegetais, de preferência crus e com casca para aumentar a quantidade de fibras, devendo ser consumida 3 a 5 porções desses alimentos por dia;
- Leguminosas: feijão, grão de bico, lentilhas e soja, devendo consumir 2 vezes por semana;
- Frutos secos: nozes, amêndoas, castanha do Pará e amendoim, já que além de fornecer fibras para o organismo, também são ricas em gordura monoinsaturadas e poliinsaturadas, que favorecem o aumento do colesterol “bom”, o HDL. Mas atenção, é importante que sejam consumidas pequenas quantidades diariamente, já que o seu aporte calórico é alto;

- Leite e derivados lácteos desnatados: queijos brancos baixos em gordura e iogurte natural sem açúcar;
- Carnes brancas: frango, peixe e peru.

Além disso, os alimentos devem ser preparados cozidos ou ao vapor, evitando-se frituras, guisados, temperos prontos e molhos.

Para dar sabor às comidas sem utilizar o sal é possível utilizar temperos naturais como alecrim, orégano, coentro ou salsa.

ALIMENTOS, SUAS PROPRIEDADES E COMO CONSUMIR

Além dos que citamos acima, existem ainda alguns alimentos que podem ser incluídos na dieta para regular os níveis de colesterol no sangue devido às suas propriedades. Esses alimentos são:

ALIMENTOS	PROPRIEDADES	COMO CONSUMIR
<p>Tomate, goiaba, melancia, toranja e cenoura</p>	<p>Esses alimentos possuem licopeno, uma substância com propriedades antioxidantes que ajudam a diminuir o colesterol “ruim”, o LDL, no sangue e a aumentar o colesterol “bom”, o HDL.</p>	<p>Podem ser usados para preparar saladas, molhos naturais, sucos ou vitaminas.</p>
<p>Vinho tinto</p>	<p>Essa bebida contém resveratrol (assim como no suco de uva que já citamos anteriormente) e outros compostos que atuam como antioxidantes e impedem que as moléculas de gordura fiquem depositadas na parede das artérias favorecendo a circulação de sangue.</p>	<p>Apenas 1 a 2 taças de vinho no almoço ou no jantar.</p>
<p>Salmão, pescada, atum, nozes e sementes de chia</p>	<p>Ricos em ômega 3 com propriedades anti-inflamatórias, previnem o surgimento de coágulos que podem entupir as artérias e evitam a formação de placas de gordura nas artérias.</p>	<p>Devem ser incluídos na alimentação de forma variada e consumidos 3 a 4 vezes por semana.</p>
<p>Uvas roxas</p>	<p>Rica em resveratrol, taninos e flavonoides, que são compostos que exercem um poderoso efeito antioxidante, ajudando a relaxar os vasos sanguíneos e a diminuir o colesterol.</p>	<p>Podem ser utilizadas em sucos, sobremesas, saladas ou frescas.</p>

ALIMENTOS	PROPRIEDADES	COMO CONSUMIR
Alho/alho negro	Contém uma substância chamada alicina, que combate os níveis do colesterol "ruim" (LDL), ajuda a reduzir a pressão sanguínea e evita a formação de trombos, diminuindo o risco de infartos.	Pode ser usado para temperar os alimentos.
Azeite de oliva	Impede a oxidação do colesterol, possui propriedades anti-inflamatórias e reduz a pressão arterial.	Só deve ser consumida apenas 1 a 2 taças de vinho ao almoço ou ao jantar.
Limão	Contém antioxidantes que previnem a oxidação do colesterol "bom", o HDL.	Pode ser utilizado o suco do limão em saladas, misturar com outros sucos ou chás e também em sobremesas.
Aveia	Rica em beta-glucanos, uma fibra solúvel que ajuda a diminuir os níveis de colesterol.	Pode ser acrescentado em sucos ou vitaminas ou ser utilizado no preparo de bolos e biscoitos. Também é possível consumir 1 xícara de aveia no café da manhã ou usar o leite de aveia em substituição do leite de vaca.

ALIMENTOS	PROPRIEDADES	COMO CONSUMIR
Alcachofra	Rica em fibras e luteolina, um antioxidante que previne o aumento do colesterol e favorece o aumento do colesterol "bom" (HDL).	Pode ser cozinhada e acompanhar as refeições e, também pode ser consumida na forma de suplemento ou chá.
Canela e cúrcuma	Ricos em antioxidantes e fibras que ajudam a melhorar a circulação sanguínea e favorecem a diminuição do colesterol.	Podem ser utilizados na preparação dos alimentos como temperos.

CARDÁPIO PARA BAIXAR O COLESTEROL

Caso você tenha dificuldade em montar as refeições com esses alimentos e recomendações que passamos, utilize esse cardápio que desenvolvemos para te auxiliar e servir como base para você mudar seu estilo de vida.

REFEIÇÕES	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Café da manhã	1 copo de leite de aveia + 1 fatia de pão integral torrada com manteiga de amendoim	1 xícara de café sem açúcar acompanhada de 1 fatia de pão integral com 2 colheres de queijo ricota + 2 xícaras de uvas roxas	1 xícara de aveia em flocos com 1 colher de chá de canela + 1/2 xícara de frutas cortadas + 1 copo de suco de laranja sem açúcar
Lanche da manhã	1 copo de suco de uva natural sem açúcar com 1 colher de sopa de aveia + 30 g de nozes	1 banana média cortada em rodela com 1 colher de sopa de aveia	1 iogurte natural sem açúcar + 1/2 xícara de frutas cortadas + 1 colher de chá de sementes de chia
Almoço/ Jantar	Purê de batatas com salmão grelhado + 1/2 xícara de salada de brócolis e cenoura cozida temperada com 1 colher de chá de azeite de oliva + 1 maçã	Macarrão integral com peito de peru cortado em cubos e preparado com molho de tomate natural e orégano + salada de espinafre ao vapor temperada com 1 colher de chá de azeite de oliva + 1 pêra	Aspargos salteados com frango grelhado + salada com alface, tomate e cenoura + 1 colher de chá de azeite de oliva + 1 xícara de uvas roxas.

REFEIÇÕES	DIA 1	DIA 2	DIA 3
Lanche da tarde	1 iogurte natural sem açúcar com pedaços de frutas + 1 colher de sopa de sementes de chia	1 xícara de melancia em cubos	1 vitamina (200 mL) de abacate com iogurte natural + 1 colher de chá de linhaça, acompanhado de 30 g de amêndoas.
Lanche da noite	1 xícara de chá de alcachofra sem açúcar	1 xícara de chá de dente de leão sem açúcar	1 xícara de chá de cúrcuma sem açúcar

Você deve adaptar as quantias e os ingredientes de acordo com suas necessidades, de preferência visite um nutricionista para montar um cardápio personalizado para você.

CURIOSIDADE: O OVO AUMENTA O COLESTEROL?

A gema do ovo é rica em colesterol, no entanto alguns estudos demonstraram que o colesterol encontrado naturalmente nos alimentos têm baixo risco de provocar danos, diferentemente do colesterol encontrado nos alimentos processados.

A Associação Americana do Coração recomenda que uma pessoa saudável pode consumir 1 a 2 unidades de ovo por dia, e no caso das pessoas com diabetes ou doenças do coração, o ideal é que o consumo seja de 1 unidade por dia.

Por esse motivo, é possível incluir o ovo dentro da dieta para baixar o colesterol, desde que o seu consumo não seja em excesso.