

SAÚDE: COLESTEROL ALTO É FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES



Alerta é da Sociedade Brasileira de Diabetes-Regional Rio.

O presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes - Regional RJ (SBD-RJ), Daniel Kendler, lembra, no Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol, comemorado hoje (8), que o excesso dessa gordura no organismo é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame. Cerca de 40% da população brasileira têm colesterol elevado, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Em entrevista, Kendler, endocrinologista e professor do Instituto de Educação Médica (Idomed) da Universidade Estácio de Sá, explicou que o colesterol é um tipo de gordura produzida tanto pelo próprio organismo quanto pela ingestão de alimentos.

“Essa gordura é importante para a fabricação de hormônios, para a constituição de membranas celulares. Ela tem várias funções que são super importantes”. Já o excesso de colesterol, entretanto, principalmente do chamado colesterol LDL, ou colesterol ruim, é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame. O “colesterol bom” é conhecido como HDL.

Segundo o endocrinologista, o excesso de colesterol pode se depositar nas paredes das artérias, fazendo com que elas fiquem obstruídas e o sangue pare de chegar ao coração; no caso das artérias cerebrais, pode ocorrer o AVC ou derrame cerebral.

Combate

Para combater o excesso de colesterol, Daniel Kendler destacou a necessidade de melhorar a saúde do indivíduo como um todo. *“Quando queremos melhorar o colesterol alto, logo pensamos nas medidas que evitam as doenças cardiovasculares: manter o peso adequado, fazer atividade física regular, não fumar, não ingerir bebida alcoólica em demasia. Tudo isso é importante para o indivíduo que tem colesterol alto. Porque a doença cardiovascular tem vários fatores de risco e temos que atacar todos eles”.*

Outra orientação útil para a redução do colesterol alto é evitar o consumo de gorduras saturadas, principalmente gorduras de origem animal. *“É o indicado para redução do colesterol”*, afirmou o médico. Ele admitiu que, em alguns momentos, dependendo dos níveis de gordura, há necessidade do uso de medicamentos. *“Mas vida saudável todo mundo pode e deve ter,*

independentemente de ir ao médico”.

A realização de exame de sangue anual para medir o colesterol é importante, lembrou o presidente da SBD-RJ. Isso se explica porque o colesterol alto não apresenta sintoma nenhum. A orientação é que, a partir de 40 anos de idade, ou antes, se a pessoa tiver outros fatores de risco, como obesidade, diabetes, história familiar, pressão alta, deve fazer, além da consulta, exame laboratorial para avaliar os níveis de colesterol.

Recomendação

Kendler ressaltou que não existe receita mágica, porque cada indivíduo é diferente. Mas a recomendação geral para evitar o colesterol alto é *“não fume, beba com moderação, faça atividade física regular e tenha uma alimentação balanceada em relação à proteína animal, com pouca gordura saturada, muita fibra, vegetais, frutas”*. Acrescentou que a proteína animal, com muita gordura, tende a aumentar o colesterol.

O especialista destacou que anualmente, no Brasil, as doenças cardiovasculares são as principais causas de óbitos registrados. Observou ainda que a hereditariedade também pode determinar o colesterol alto, mesmo em indivíduos que tenham hábitos saudáveis. É a chamada hipercolesterolemia familiar, comentou.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/3271/saude-colesterol-alto-e-fator-de-risco-para-doencas-cardiovasculares-em-08/04/2026-05:57>