

# COLESTEROL ALTO: Uma doença silenciosa negligenciada pela população



O colesterol alto é considerado um dos fatores que mais contribuem para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como o infarto. No Brasil, cerca de quatro entre 10 pessoas adultas têm um nível alterado de colesterol, de acordo com o Ministério da Saúde. Com poucos sinais e sintomas, o colesterol alto pode levar ao excesso de gordura nas artérias, possibilitando o surgimento de doenças no coração, cerebrovasculares como AVC e até demência. Para esclarecer a população brasileira sobre o tema, foi criado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, em 8 de agosto.

Composto de gorduras de extrema importância para nosso organismo, o colesterol pode se tornar um vilão e passar a ser uma ameaça para a nossa saúde. No corpo humano, encontramos os tipos de colesterol LDL, o HDL e o VLDL. Com papéis distintos no organismo, eles atuam na formação de hormônios, na estrutura e função de várias células do corpo, inclusive no metabolismo de vitaminas. Quando nos alimentamos de forma desequilibrada, contribuimos com o excesso de gordura no nosso corpo, como nas artérias, causando doenças para nós mesmos.

Segundo a especialista, clínica e cardiologista Luara Silveira, que integra o corpo clínico da Rede Mater Dei de Saúde, o colesterol que mais preocupa os especialistas é o LDL, pois sua alteração está diretamente associada a uma série de doenças graves e de alto risco de mortalidade. Ela explica que quando o médico faz a medição dos tipos de colesterol, via exame de sangue, ele está avaliando não apenas os níveis desses lipídeos no organismo da pessoa, como também o seu risco cardiovascular.

*“E esses valores de meta de colesterol diferem-se conforme a população avaliada, sendo, por isso, tão importante o acompanhamento cardiológico direcionado. Ou seja, a depender dos fatores de risco associados, como Idade, Tabagismo, Diabetes, Hipertensão, cada pessoa tem suas características avaliadas e sua meta alvo de colesterol definida, bem como sua demanda de controle e avaliação de tantos outros fatores, como controle de comorbidades, ajuste de estilo de vida, alimentação e prática de atividades físicas”, esclarece.*

Conforme explica a cardiologista, o controle do colesterol considerado perigoso, o LDL, é uma preocupação e prioridade tão importantes para os médicos ao ponto de já ser considerado pela Associação Norte-Americana do Coração (AHA, na sigla em inglês) como um dos oito itens essenciais para uma vida mais saudável. *“Isso porque sabemos bem que o LDL colesterol está diretamente envolvido na formação de placas de gordura nas artérias, principalmente do coração e do cérebro, aumentando, assim, de forma considerável o risco de AVC e/ou de infarto agudo do miocárdio, por exemplo”, reforça Luara.*

Segundo a médica, no Brasil, a cada 90 segundos uma pessoa morre vítima de alguma doença cardiovascular, como pode ser visto nos dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *“Diante disso, ficamos esperançosos que um assunto tão relevante e capaz de trazer tanta mudança e qualidade de vida para as pessoas seja amplamente divulgado. Mais de 300 mil vidas são perdidas anualmente no Brasil pelas doenças cardiovasculares. Grande parte da população teme as doenças oncológicas, que*

*realmente são alarmantes, mas poucas pessoas sabem que as cardiopatias são muito mais recorrentes, podem ser mais graves, matam mais, porém também podem, e devem, ser muito bem prevenidas”, alerta.*

Saúde do Coração no Mater Dei - Atenta à importância dos cuidados cardiológicos de seus pacientes, a Rede Mater Dei de Saúde tem um amplo leque de serviços, ações e equipes especializadas em Saúde do Coração. *“Ofertamos um completo checkup clínico e cardiológico, que inclusive estará disponível na nova unidade Mater Dei em Nova Lima. Temos ambulatório de Cardiologia em todas as unidades da rede na Grande Belo Horizonte, contamos com uma das melhores equipes clínicas de cardiologia do Brasil, que faz acompanhamento desde a prevenção, o estadiamento, o tratamento até o acompanhamento de doenças cardiovasculares. Nossos profissionais são capacitados para avaliar o paciente como um todo, além de mensurar seus possíveis riscos, atuando prontamente nos fatores modificáveis, tratando as doenças conforme as melhores evidências científicas e melhor tecnologia disponível”,* ressalta a médica. O Mater Dei tem ainda o serviço de Cardiologia do Esporte, para acompanhar com segurança e precisão a saúde do coração de pacientes iniciantes, amadores e atletas profissionais.

## **Sintomas**

Raramente o excesso de colesterol apresentará sintomas, o que torna seu cuidado ainda mais indispensável. *“Além dos hábitos alimentares e do sedentarismo, da obesidade e do tabagismo, há o risco do aumento do colesterol causado por doenças genéticas”,* complementa a médica Luara Silveira. Além do colesterol alto, há outros fatores de risco para as doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial e o diabetes. Nas mulheres, a chegada da menopausa também é um fator de risco.

## **Prevenção**

Uma das formas de prevenção do acúmulo de “colesterol ruim” no organismo é por meio de um estilo de vida e alimentação saudáveis e atividade física regular. *“Cerca de 30% do nosso colesterol pode ser proveniente da nossa alimentação. Conhecer a qualidade nutricional do que comemos e evitar alimentos ultraprocessados, embutidos, ricos em gorduras ruins, como de origem animal é um dos primeiros passos para a mudança de hábitos. Por isso, reiteramos sempre que para reduzir os níveis de LDL-colesterol é importante praticar atividade física, ter uma alimentação equilibrada e fazer exames de check-up periodicamente. Hábitos simples e uma rotina básica de saúde já fazem toda a diferença. A adoção de atividades físicas aeróbicas, como a caminhada, natação, corrida, e resistidas, como a musculação, é uma grande aliada no controle dos fatores de risco das doenças cardiovasculares”,* orienta Luara.

## **Como mudar seus hábitos?**

A principal fonte de colesterol são os alimentos de origem animal. Assim, o mais saudável é preferir carnes magras, brancas, como peixe e frango as carnes vermelhas; e priorizar a ingestão de laticínios desnatados, com menor teor de gorduras. *“Saladas, verduras e legumes são nossos aliados. Existem gorduras boas! Abacate, frutas vermelhas e chia, entre outros alimentos, podem ajudar na redução do colesterol. É importante lembrar que devemos evitar gorduras no preparo de nossos alimentos. O ideal é o preparo por cozimento ou assando os alimentos. E, caso seja necessária alguma gordura, que seja de origem vegetal, como o azeite de oliva, em pequena quantidade. O simples bem feito funciona”,* recomenda.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/5839/colesterol-alto-uma-doenca-silenciosa-negligenciada-pela-populacao-em-01/07/2026-13:11>