

Combate ao Colesterol



**BOLDER
MEDICAL**



<https://boldermedical.com.br/>



(11) 3181-7842

Cerca de 40% da população do Brasil possui colesterol elevado e essa condição contribui para o desenvolvimento de várias doenças cardiovasculares, que são as principais causas de óbitos no Brasil, segundo o Ministério da Saúde.

Existem dois tipos de colesterol: o HDL e o LDL.

O colesterol LDL é conhecido como “colesterol ruim”, pois, quando em excesso, pode ficar depositado nas paredes arteriais, formando placas de gordura. Essas placas de gordura aumentam os riscos de obstrução das artérias e do desenvolvimento de outras doenças, sendo assim, o seu nível deve se manter baixo.

Já o colesterol HDL é conhecido como “colesterol bom”, pois ajuda a impedir a obstrução das artérias. Por isso, seu nível deve se manter alto.



Fatores que podem aumentar o colesterol LDL

- Genética;
- Sedentarismo;
- Dieta inadequada;
- Tabagismo;
- Algumas comorbidades, como obesidade e diabetes mellitus, quando não controladas.

O colesterol em desequilíbrio no organismo pode contribuir para o desenvolvimento de outras doenças, como AVC, hipertensão arterial e infarto agudo do miocárdio.





Medidas para combater o colesterol

- Fazer atividades físicas regularmente;
- Manter uma alimentação saudável, com baixo teor de gorduras saturadas;
- Consultar um médico e, caso necessário, iniciar tratamento com medicamentos.

Adotar um estilo de vida com exercícios e alimentação adequada pode reduzir de 10% a 15% as taxas do colesterol.

O colesterol alto não ocorre somente em pessoas com excesso de peso, indivíduos com peso adequado podem desenvolver também, seja por fatores genéticos ou hábitos ruins.



A hipercolesterolemia (colesterol alto) pode ser detectada em exames de rotina, não é comum a manifestação de sintomas.

Em casos mais avançados, quando as artérias ficam mais estreitas devido à formação de placas, podem causar alguns sintomas, como desconforto no peito, falta de ar e fadiga.

Em outros casos, o indivíduo pode apresentar dores na perna ao caminhar, melhorando ao repousar. No caso de comprometimento das artérias, poderá ocorrer queda de pêlos das pernas, palidez nos dedos e pele fria.

Pequenos hábitos podem ajudar no combate ao colesterol.

Cuide da sua saúde!

Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

**Siga nossos perfis nas redes sociais
e acompanhe nosso blog**



 contato@boldermedical.com.br

 <https://boldermedical.com.br/>

 (11) 3181-7842

 (19) 99873-0840