

Melhore os seus níveis de colesterol com dieta e exercício

Quais são os «bons e maus» tipos de colesterol?

As lipoproteínas de baixa densidade (LDL) são o «mau» colesterol. Quanto mais LDL existem no seu sangue, maior é o risco de doença cardíaca. As lipoproteínas de alta densidade (HDL) são o «bom» colesterol. Este tipo reduz o risco de doença cardíaca.

Os triglicéridos são um outro tipo de gordura no sangue. As pessoas com diabetes e em risco de diabetes, tendem a ter os triglicéridos elevados. As alterações no seu estilo de vida para melhorar os níveis de colesterol, visam reduzir as LDL, elevar as HDL e baixar os triglicéridos.

Quais são as melhores formas para melhorar o meu colesterol?

Há muitas coisas que pode fazer para melhorar os seus níveis de colesterol, apesar de umas funcionarem melhor que outras. Estas são algumas das melhores mudanças que pode fazer:

- **Coma menos gorduras saturadas**

Existem dois tipos de gorduras saturadas. Uma existe naturalmente nos produtos de origem animal e em alguns alimentos vegetais (tais como o coco e o óleo de sementes de palma). O outro tipo são as gorduras sintéticas saturadas chamadas gorduras *trans*. As gorduras *trans* são utilizadas nas margarinas e em diversos tipos de *snacks*. Deverá limitar a quantidade de gorduras saturadas naturais que ingerir e evitar completamente as gorduras *trans*. Leia os ingredientes nos rótulos dos alimentos. Se ler «óleos parcialmente hidrogenados» ou «hidrogenados» significa que existem gorduras *trans*. É importante ter a noção de que um alimento pode ter pequenas quantidades de gorduras *trans*, mesmo que no rótulo isso seja omissivo. A única forma de se assegurar da sua inexistência é através da leitura dos ingredientes na embalagem.

- **Coma mais gorduras insaturadas.**

A maioria das gorduras nos legumes, leguminosas e frutos secos são insaturadas. Os dois tipos de gorduras insaturadas são as monoinsaturadas e as polinsaturadas. Estas gorduras são melhores para a sua saúde do que as saturadas e devem ser usadas, sempre que possível, para substituir as gorduras saturadas utilizadas na culinária. Por exemplo, poderá usar azeite ou óleo de canola na culinária em vez de manteiga.

- **Coma mais frutos secos.**

Consuma uma pequena quantidade (30 a 60 grs.) de amêndoas, nozes, avelãs ou castanhas, uma vez por dia, em vez de outros petiscos. Os amendoins não são tão bons como os outros frutos secos. As nozes são ricas em calorias, por isso, tenha o cuidado de não comer demasiadas.

- **Coma mais alimentos ricos em fibras.**

As boas fontes de fibra incluem os legumes e os cereais integrais, como o farelo de aveia, aveia integral, feijões, ervilhas e sementes de linhaça.

- **Coma mais proteína de soja.**

Obtenha maiores quantidades de proteína de fontes vegetais, como a soja, em vez da carne. Tofu e batidos de proteína de soja são duas maneiras fáceis de adicionar soja à sua dieta.

Conselhos aos Doentes:



Consuma uma pequena quantidade (30 a 60 grs.) de amêndoas, nozes, avelãs ou castanhas, uma vez por dia, em vez de outros petiscos



A maioria das gorduras nos legumes, leguminosas e frutos secos são insaturadas

Conselhos aos Doentes:



A dieta mediterrânica é um plano de alimentação que melhora o colesterol e reduz o risco de morte prematura



Deverá tentar fazer, pelo menos, 120 minutos de exercício semanais, repartidos por duas ou três sessões, para obter o máximo benefício

Melhore os seus níveis de colesterol com dieta e exercício, *continuação*

• Coma mais peixe.

Os peixes gordos, como o salmão, o atum, a cavala e a sardinha são os melhores. Os peixes capturados no mar são melhores do que os peixes de aquacultura. Consuma, pelo menos, uma ou duas porções de 200 grs por semana.

• Beba álcool com moderação.

Os homens podem consumir até duas bebidas alcoólicas por dia, e as mulheres apenas uma. Mais do que isso pode ser prejudicial para a sua saúde. Considera-se uma bebida a dose de 45 ml de uma bebida destilada com 40% de álcool, 150 ml de vinho ou 360 ml de cerveja ou sangria.

E sobre a dieta mediterrânica?

A dieta mediterrânica é um plano de alimentação que melhora o colesterol e reduz o risco de morte prematura. A maior mudança para a maioria das pessoas é a utilização de azeite em vez de outras gorduras e óleos. Outros elementos da dieta mediterrânica incluem:

- Comer menos carnes vermelhas, produtos lácteos, ovos e aves de capoeira
- Comer mais peixe, legumes, frutas, cereais integrais e frutos secos,
- Beber vinho com moderação.

Os suplementos podem ajudar?

Sim, existem alguns produtos que, adicionados à sua dieta, o podem ajudar a controlar o colesterol:

• Esteróis e estanois vegetais.

Estes podem ser encontrados em cremes para barrar enriquecidos. Utilizar até duas colheres de sopa por dia, em vez de margarina ou manteiga. Também as bebidas lácteas são outra maneira de adicionar estanois vegetais à sua dieta.

• Levedura vermelha do arroz.

Este é um tempero tradicional chinês que tem efeitos quase semelhantes aos medicamentos para o colesterol (as estatinas). Em alguns lugares há pessoas que inclusive utilizam a levedura vermelha do arroz para os substituir.

• Óleo de peixe.

Se tiver dificuldade em obter peixe ou se preferir, por qualquer outro motivo, não o consumir, poderá substituí-lo por suplementos de óleo de peixe que contenham, pelo menos, 1.000 mg de ácidos gordos EPA e DHA.

O exercício ajuda?

Sim. O exercício aeróbico é uma das poucas coisas comprovadas para elevar o HDL. Deverá tentar fazer, pelo menos, 120 minutos de exercício semanais, repartidos por duas ou três sessões, para obter o máximo benefício.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico