



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

5 Factos Surpreendentes Sobre o Colesterol



Quando pensamos em colesterol alto, provavelmente imaginamos um grande prato de comida gordurosa. É verdade que manter uma dieta rica em gorduras

saturadas não ajudará em nada a manter o seu coração saudável e o seu colesterol controlado. Ainda assim, poderá ficar surpreendido com alguns factos sobre esta substância gorda que ocorre naturalmente no nosso corpo.

1. Existem 3 níveis diferentes de colesterol recomendados

Encontrar o nível de colesterol certo depende de muitas coisas, incluindo a sua idade, género e história médica. A meta certa para uma pessoa poderá ser diferente para outra. Tipicamente, o seu médico definirá a sua meta para o nível de colesterol dependendo do seu risco individual de doenças cardíacas e/ou acidente vascular cerebral (AVC). Por exemplo, pode não ser tão prejudicial ter níveis mais elevados de colesterol mau se já tiver um risco geral baixo. (1)

Quão baixo deverá estar o meu “colesterol mau”?

RISCO DE AVC BAIXO A MODERADO

Meta para o colesterol mau: Menos de 115 mg/dl (3,0 mmol/l)

RISCO DE AVC ALTO

Meta para o colesterol mau: Menos de 100 mg/dl (2,6 mmol/l)

RISCO DE AVC MUITO ALTO

Meta para o colesterol mau: Menos de 70 mg/dl (1,8 mmol/l)

2. Pode reduzir a sua probabilidade de sofrer um AVC em até 27%

Há muitas coisas que pode fazer para baixar o seu colesterol, como parar de fumar, fazer mais exercício, limitar o consumo de bebidas alcoólicas e comer menos gorduras saturadas. É incentivante saber que, mesmo que só faça alterações moderadas, isto pode ter um impacto enorme no seu risco de doenças cardíacas e AVC. De facto, fazer exercício físico moderado regularmente pode reduzir a sua probabilidade de sofrer um AVC em até 27%. (2)

3. 1 em cada 200 pessoas tem maior probabilidade de ter colesterol alto

O colesterol alto nem sempre é causado pelas escolhas de estilo de vida. 1 em cada 200 a 500 pessoas nasce com hipercolesterolemia familiar (HF). Esta doença é hereditária e torna-o mais suscetível a ter níveis elevados de colesterol mau (LDL-C) no sangue. Embora a HF possa causar problemas de saúde graves, como um AVC, pode ser controlada com medicação regular. (3)

4. As pessoas com mais de 45 anos devem verificar os níveis de colesterol a cada 1-2 anos

Ter colesterol alto normalmente não provoca sintomas. Ou seja, é importante visitar o seu médico e verificar o seu colesterol regularmente. Os adultos jovens, a partir dos 20 anos, devem verificar os seus níveis de colesterol a cada 5 anos. Os homens com 45 a 65 anos e as mulheres com 55 a 65 anos devem verificá-lo a cada 1 ou 2 anos. Deste modo, poderá saber se está dentro de níveis saudáveis e, caso não esteja, fazer algumas alterações para reduzir o seu risco de AVC. (4)

5. Perder apenas 3-5% do seu peso total pode reduzir o seu risco de AVC

O seu peso está relacionado com os seus níveis de colesterol e, consequentemente, com o seu risco de desenvolver certas doenças, como doenças cardíacas. A investigação mostra que as pessoas obesas ou com excesso de peso poderão ter de perder apenas 3-5% do seu peso corporal para reduzir o “colesterol mau” e aumentar o “colesterol bom”. Isto significa que uma pessoa que pese 100 kg apenas tem de perder 3-5 kg para começar a fazer uma diferença. (5)

Referências bibliográficas:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058
2. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
3. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/information_for_south_asian_people.pdf
4. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol>

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)