



- 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 Formas de Baixar o Seu Colesterol



Apesar de se sentir saudável, o seu colesterol pode estar alto, mas pode descobrir isto através de um simples teste. Ao início, o diagnóstico pode ser assustador, já que as pessoas com níveis altos de colesterol têm um maior risco de alguns problemas de saúde, incluindo doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (AVC). Mas, felizmente, pode manter os seus níveis de LDL-C ou “colesterol mau” controlados fazendo apenas umas alterações simples e mantendo-as ao longo da

sua vida (1).

## **1. COMA ALIMENTOS BONS PARA O CORAÇÃO**

O colesterol é produzido naturalmente pelo seu corpo, que lhe dá exatamente a quantidade necessária para funcionar corretamente. No entanto, também se encontra em alguns alimentos que comemos, como os ricos em gorduras saturadas. Estes incluem carnes vermelhas, laticínios gordos, ovos e óleos/azeites. Para manter o colesterol no nível recomendado, inferior a 200 mg/dl (miligramas por decilitro de sangue), deve procurar reduzir estes alimentos e incluir mais frutos secos sem sal, sementes, vegetais e gorduras insaturadas na sua dieta (2).

## **2. MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL**

Além de pensar na qualidade da sua comida, também tem de pensar na quantidade. Pode descobrir se o seu peso está acima do recomendado para uma pessoa da sua altura calculando o seu índice de massa corporal (IMC). Pode fazê-lo facilmente, dividindo o seu peso (em quilogramas) pela sua altura ao quadrado (em metros). Um peso corporal saudável corresponde a um IMC inferior a 25.

## **3. AUMENTE A SUA ATIVIDADE DIÁRIA**

Por vezes pode ser difícil encaixar o exercício físico no seu dia-a-dia, especialmente se trabalhar num escritório. Mas aumentar a sua atividade, mesmo que só um pouco, pode ajudar a manter o seu colesterol num nível aceitável. A evidência mostra que os adultos beneficiam da prática de 30 minutos de atividade diária na maioria dos dias da semana, e as crianças de 60 minutos. Pense em maneiras de introduzir mais exercício físico, quer seja aumentar a distância que anda, o número de vezes que vai ao ginásio ou o tempo de cada atividade física (3).

## **4. EVITE O AVC, NÃO FUME**

Não é segredo nenhum que fumar foi associado a todo o tipo de problemas cardiovasculares, incluindo doenças cardíacas e AVC. No que toca ao colesterol, a história é a mesma. O fumo do tabaco aumenta os seus níveis de “colesterol mau” e reduz os de “colesterol bom”, do qual precisa para evitar que as artérias fiquem obstruídas. Basicamente, para evitar um AVC, não fume. (4)

## **5. TOME MEDICAÇÃO**

As mudanças de estilo de vida podem ajudar muito a reduzir os seus níveis de colesterol, mas poderá precisar de medicação extra para atingir o seu objetivo. Muitas pessoas tomam estatinas, prescritas pelo seu médico, e estas podem reduzir o risco de ataque cardíaco e AVC. Mas, para algumas pessoas, os efeitos secundários destes medicamentos não compensam os seus benefícios, e então é-lhes prescrita uma alternativa (1).

Por vezes, o colesterol LDL mantém-se alto e é necessário um medicamento adicional, como um medicamento injetável sujeito a receita médica denominado inibidor da PCSK9. Este medicamento ajuda o fígado a eliminar o LDL do seu sangue e trabalha em conjunto com as estatinas para manter o colesterol “mau” baixo (5). Discuta sempre o seu tratamento com o seu médico para encontrar o melhor plano para a sua situação.

#### *Referências bibliográficas:*

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058.
2. Lloyd-Jones DM, Wang TJ, Leip EP, et al. Lifetime risk for development of atrial fibrillation: the Framingham Heart Study. Circulation. 2004 Aug 31. 110 (9):1042-6.
3. Scottish Executive. Let's Make Scotland More Active: A Strategy for Physical Activity. Edinburgh; The Executive: 2003. [cited 1 Dec 2006] Available from url: <https://www.scotland.gov.uk/Publications/2003/02/16324/17895>
4. Sotoda Y, Hirooka S, Orita H & Wakabayashi I. Recent Knowledge of Smoking and Peripheral Arterial Disease in Lower Extremities. Nihon Eiseigaki Zasshi. 2015. 70(3):211-9. 5. Norman E. Lepor, Dean J. Kereiakes. The PCSK9 Inhibitors: A Novel Therapeutic Target Enters Clinical Practice. American Health Drug Benefits 2015 Dec; 8 (9): 483-489.

## **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](#)