



- 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](#)