

Como posso reduzir meus níveis de LDL colesterol?



O que significa ter níveis altos de LDL colesterol?

Ter níveis altos de LDL colesterol, conhecido como “colesterol ruim”, é um importante fator de risco para doenças cardíacas. A boa notícia é que, diferente dos outros fatores de risco, você pode prevenir os altos níveis de LDL colesterol ou reduzi-los caso eles já estejam altos.

Quais os níveis normais de LDL colesterol?

Segundo dados da *American Heart Association*, os níveis de LDL colesterol são classificados de acordo com a tabela abaixo:

Níveis de LDL colesterol	Categorias
Menor que 100 mg/dL	Ótimo
100 mg/dL a 129 mg/dL	Próximo ou acima do valor ótimo
130 mg/dL a 159 mg/dL	Limítrofe
160 mg/dL a 189 mg/dL	Alto
190 mg/dL ou superior	Muito alto

Como devo manter meus níveis de LDL colesterol?

O objetivo da redução dos níveis de LDL colesterol depende de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares, como diabetes mellitus, obesidade, história de doença coronariana prévia, história de doença cardíaca precoce em parentes próximos, tabagismo, sedentarismo, hipertensão arterial, níveis reduzidos de HDL colesterol.

- Caso você não tenha doenças coronarianas ou diabetes mellitus ou apresenta um ou nenhum fator de risco, seu objetivo é manter o LDL abaixo de 160 mg/dL.
- Caso você não tenha doenças coronarianas ou diabetes mellitus ou apresenta dois ou mais fatores de risco, seu objetivo é manter o LDL abaixo de 130 mg/dL.
- Caso você tenha doenças coronarianas ou diabetes mellitus, seu objetivo é manter o LDL abaixo de 100mg/dL.

Os medicamentos disponíveis reduzem o LDL colesterol?

Embora já existam medicações para reduzir os níveis de LDL, os médicos podem optar por orientar mudanças no estilo de vida de seus pacientes que colaboram para o controle deste tipo de colesterol.

Quais são estas mudanças?

Perda de peso e dieta saudável

Um índice de massa corporal (IMC) elevado não apenas é um fator de risco isolado para doenças do coração e outras complicações como também está relacionado ao aumento dos níveis de LDL colesterol. As pesquisas mostram que perder cerca de 5 a 10% do peso corporal ajuda a reduzir os níveis de LDL.

Embora os estudos tenham mostrado que perder peso reduz os níveis de LDL, eles também comprovaram que ter uma dieta que inclua diferentes tipos de alimentos também é válido. Alimentos pobres em gorduras saturadas e ricos em fibras solúveis ajudam a diminuir os níveis de LDL.

A perda de peso e o tipo de dieta podem colaborar com uma redução de 20% dos níveis de LDL.

Outras pesquisas de longo prazo são necessárias para determinar se é a perda de peso realmente, ou as mudanças na dieta e a prática de atividades físicas que vêm junto com ela, que reduzem os níveis de LDL. (Alguns estudos

indicam que os níveis de LDL retornam aos níveis originais mesmo com a manutenção da perda de peso corporal).

Atividade física regular

Os exercícios físicos regulares ajudam na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol. Exercícios aeróbicos como corridas, ciclismo, caminhadas em ritmo acelerado e natação parecem ajudar na redução dos níveis de colesterol, principalmente por reduzir cerca de 5 a 10% dos níveis de LDL colesterol. Outras formas de exercícios como yoga, caminhadas em ritmo lento e musculação também ajudam a reduzir o LDL, mas estas formas de exercícios não foram tão bem estudadas quanto os exercícios aeróbicos.

Parar de fumar

Abandonar o cigarro causa um impacto positivo tanto nos níveis de LDL, quanto nos níveis de HDL, ou “colesterol bom”. O hábito de fumar está associado a altos níveis de colesterol assim como a formação de placas ateroscleróticas pela formação de um tipo específico de LDL, o LDL oxidado, que é uma forma de colesterol que contribui para a progressão das placas ateroscleróticas nos vasos sanguíneos.

Alguns estudos já mostraram que parar de fumar pode reduzir o LDL em cerca de 5%. Pesquisadores também demonstraram que os níveis de colesterol, assim como a forma de colesterol oxidado, diminuem logo que um indivíduo para de fumar.

Consumo moderado de álcool

O consumo moderado de álcool pode aumentar os níveis de HDL colesterol e reduzir os níveis de LDL colesterol. Consumo moderado significa um drink ao dia para mulheres e um ou dois drinks ao dia para homens. Mas consumir além desta quantidade pode ser prejudicial para a saúde. Os estudos já mostraram que consumir mais de três drinks ao dia pode aumentar as chances de ter doenças cardiovasculares e outros tipos de patologias.

Quais são os alimentos que devem ser consumidos e quais alimentos devem ser evitados?

- Aumentar a ingestão de frutas (2 a 4 porções ao dia) e vegetais (3 a 5 porções ao dia).
- Acrescentar cereais integrais à dieta.
- Evitar gorduras saturadas, gorduras trans e produtos lácteos integrais (dar preferências aos produtos lácteos desnatados em 2 ou 3 porções diárias).
- Evitar frituras.
- Preferir os queijos brancos aos amarelos.

- Preferir carnes magras ou soja às carnes vermelhas.
- Evitar as farinhas brancas, usar pães e massas integrais (6 porções ao dia, ajustando as necessidades calóricas).
- Usar azeite de oliva extra-virgem sem aquecer (cuidado com os exageros, pois ele é rico em calorias).