

Nutrição

CST/Direh/Fiocruz



Número 17 - Agosto de 2011

08 de Agosto: Dia Nacional do Combate ao Colesterol

As doenças provocadas pelo excesso de colesterol são as maiores causas de morte no Brasil e no mundo, fazendo mais vítimas do que a AIDS.

As gorduras e o colesterol não são inimigos, pelo contrário, são essenciais para nosso organismo. O segredo está em escolher alimentos que aumentam o bom colesterol (HDL) e reduzem o mau colesterol (LDL), que é o colesterol que se deposita nas artérias quando em excesso.

O colesterol é encontrado apenas em produtos de origem animal como gema de ovo, vísceras e carnes gordurosas.



Nos dias atuais, com a maior oferta da indústria de alimentos, as pessoas têm optado por alimentos rápidos ricos em gordura, o que leva ao aumento do colesterol.

Todos que possuem colesterol alto necessitam ter uma boa alimentação, principalmente uma dieta rica em gordura monoinsaturada (azeite de oliva, nozes, castanhas), frutas, verduras, legumes, fibras e grãos integrais. Mesmo não tendo uma receita milagrosa para isto, o consumo de alimentos específicos, juntamente com hábitos saudáveis, beneficiam a redução do colesterol "ruim" (LDL) e o aumento do "bom" colesterol (HDL).



Alimentos com gordura saudável:



Pescados



Azeite de oliva, óleos vegetais e halvarinas



Abacate, sementes e castanhas.

Alimentos com gordura prejudicial:



Carnes gordas, bacon, etc.



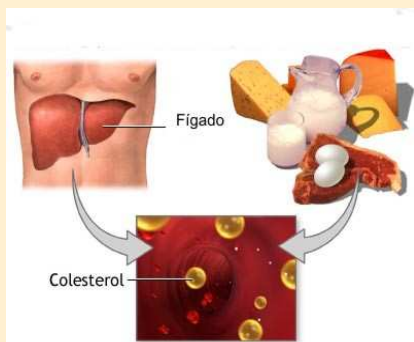
Margarina comum, manteiga, banha de porco, etc.



Alimentos fritos, doces à base de creme de leite, biscoito recheado, etc.



Colesterol Endógeno



O colesterol é obtido de duas formas: produção do fígado, chamado de colesterol endógeno, que corresponde a 70 % do colesterol do organismo e 30% vem da alimentação. Algumas pessoas podem apresentar alterações

no metabolismo do colesterol, levando ao aumento de produção pelo fígado. Porém, o excesso de colesterol no sangue, geralmente, resulta dos péssimos hábitos alimentares, no qual tem-se grande ingestão de gorduras saturadas (alimentos fritos, carnes gordurosas e outros). Segundo estudos, o stress também promove aumento do colesterol endógeno pelo aumento do LDL e diminuição do HDL, o que contribui para o surgimento das doenças

Alimentos Funcionais

Aveia: Rica em vitaminas do complexo B, vitamina E e fibra solúvel que remove o colesterol da corrente sanguínea.

Alho: Contém vitamina E, selênio. Impede que a molécula gordurosa se prenda nas paredes das artérias. Evite cozinhá-lo por muito tempo em altas temperaturas para não perder suas propriedades benéficas.

Amêndoas, nozes e castanhas: São ricas em selênio, vitamina E e gorduras monoinsaturadas, diminuem o LDL e aumentam HDL.

Tomate e melancia: Alimentos ricos em licopeno, pigmento que confere a cor vermelha nos alimentos, um antioxidante que combate as placas de gordura.

Azeite de oliva: Rico em gorduras monoinsaturadas, capaz de reduzir o LDL e aumentar o HDL.



Alimentação no trabalho sem aumentar o colesterol: é possível?

Para quem trabalha é difícil conciliar alimentação saudável e uma rotina de almoço self-service, mas saiba que é possível ter uma alimentação balanceada mesmo comendo fora de casa.

Ao entrar no restaurante primeiro observe os alimentos antes de se servir. Comece sempre pela salada que deve ocupar metade do prato, lembrando de optar por saladas sem molhos.

Escolha apenas um tipo de carboidrato (arroz ou batata ou macarrão). Prefira proteína assada ou grelhada sem molhos

(geralmente são gordurosos) e alterne o tipo a cada dia (carne, peixe, frango).

Alimentos gordurosos e carne vermelha levam mais tempo para serem digeridos, causando a sensação de sono após o almoço. Logo, no trabalho prefira carnes brancas assadas, grelhadas ou cozidas.

Tente também evitar a bancada de doces, assim evita-se o aumento de gordura e açúcar da sua alimentação.

As frutas cítricas como laranja, morango, goiaba e kiwi possuem a vitamina "C", fundamental para o

coração. Essa vitamina reforça as paredes das artérias e combate a formação das placas de gorduras.



O mesmo tempo que usamos para comer outros alimentos podemos usar para fazer boas escolhas e comer melhor, dentro do nosso corre-corre diário.

Dicas saudáveis

Para quem traz para o trabalho alimentos de casa:

Os lanches, por exemplo, podem ser frutas práticas como banana, tangerina, maçã, pêra e da época, que são mais baratas e nutritivas; oleaginosas (castanha do pará, nozes, amêndoas, avelãs); barra de cereais (sem as que contém chocolate) ou um



sanduíche de queijo branco, peito de peru ou presunto magro (sem capa de gordura) com pão integral.

Alimentos funcionais elevam o colesterol "bom" diminuindo o "ruim". Para reduzir o colesterol coma mais fibras, frutas com casca e verduras, cereais, grãos, a v e i a , alimentos integrais.



Diminua o consumo de maionese, bolachas recheadas e alimentos cremosos.

Evite ao máximo as gorduras trans (biscoito recheado, salgadinhos e outros). Na hora das compras leia sempre a quantidade e composição do alimento no rótulo.

A pratica de exercícios físicos também é importante, pois ajuda na prevenção de doenças cardíacas e diminuem os riscos de surgimento do colesterol alto.