

Triglicéridos

Os triglicéridos resultam da transformação de alguns açúcares em gordura (lípidos). São necessários no metabolismo das células e absorvidos a nível intestinal.

O organismo obtém os triglicéridos através da produção no fígado (origem endógena) e alimentação (origem exógena).

Em excesso no sangue podem formar placas de gordura nas paredes internas das artérias reduzindo o calibre destas e aumentando a probabilidade de surgirem doenças cardíacas e trombozes.



Em geral, as pessoas que têm os triglicéridos elevados também têm o colesterol.

Como reduzir o colesterol e triglicéridos ?

- Reduza o consumo de produtos animais: carne, gema de ovo, laticínios, enchidos, vísceras, 'comida de plástico' e marisco são os alimentos com mais colesterol.

- Aumente a ingestão de alimentos de origem vegetal, como cereais integrais e vegetais. Pequenas quantidades de peixe e azeite também ajudam a aumentar os níveis de colesterol bom e a baixar os níveis do mau.



- Praticar exercício. A atividade física aumenta o colesterol das HDL, para além de ajudar a controlar o peso, a diabetes e a tensão arterial, fatores de risco importantes de doença cardiovascular.



- Deixar de fumar. Para além de toda uma série de malefícios para a saúde, o tabagismo desce o colesterol das HDL. Felizmente ao deixar de fumar as HDL voltam a subir.

DRH/DASSS/SST

Saúde Ocupacional

Colesterol e Triglicéridos



Os inimigos nº 1 do coração

Tudo o que deve saber sobre o Colesterol

Cerca de 60% dos portugueses a partir dos 18 anos apresentam níveis de colesterol elevados.

Nas mulheres, a menopausa costuma gerar um aumento dos níveis do mau colesterol.

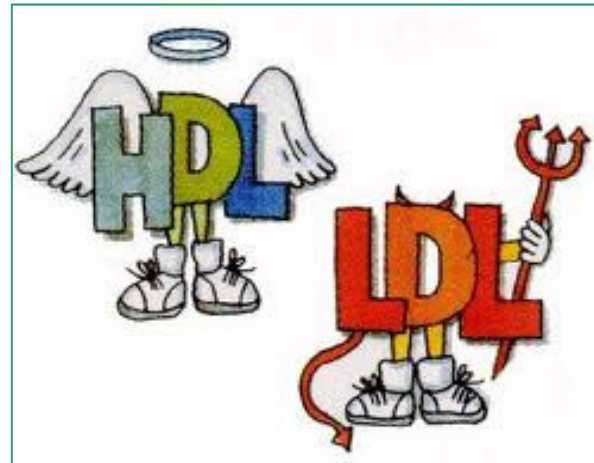
A palavra 'colesterol' já faz parte do vocabulário da maioria das pessoas e quase sempre com uma conotação negativa.

Quando menos espera, lá vem ele no inocente bolo de arroz ao pequeno-almoço, na torrada do lanche ou na ingénua omeleta do jantar, um autêntico cavalo de Troia encarregue de levar a substância 'maléfica' para dentro do seu organismo. Mas, como em quase tudo, há o outro lado da história.

O colesterol não é só prejudicial, na verdade é mesmo essencial a algumas funções do corpo.



Há dois tipos de lipoproteínas: as de alta densidade (HDL) e as de baixa densidade (LDL). As primeiras afastam o colesterol das artérias e enviam-no para o fígado, onde é eliminado do organismo este é o 'bom colesterol', as segundas entopem-nas, contribuindo para o aparecimento de placas de gordura, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares o 'mau colesterol'.



Valores normais de colesterol devem situar-se abaixo de 190 mg por decilitro de sangue, segundo diretivas da Sociedade Portuguesa de Aterosclerose. Acima de 240 mg/dl o risco de contrair doenças cardiovasculares é bastante elevado.

O tabagismo, o sedentarismo, uma alimentação rica em gorduras animais e a ausência de atividade física potenciam o aumento dos valores do mau colesterol.



Apesar de tanto pessoas magras como gordinhas poderem ter níveis elevados de colesterol, o excesso de peso tende a provocar o aumento do mau colesterol. Há vários medicamentos capazes de baixar os níveis do colesterol, mas adotar um estilo de vida mais saudável é sempre a melhor opção.