

Alimentação na Dislipidemia

O que é a dislipidemia?

A dislipidemia refere-se ao aumento da quantidade de gordura (lípidos) no sangue. Existem vários tipos de dislipidemia, dependendo do tipo de gordura afetada.

Tipo de dislipidemia	Tipo de gordura afetada
Hipercolesterolemia	Aumento do colesterol total
Hipertrigliceridemia	Aumento dos triglicéridos
Dislipidemia mista	Aumento do colesterol total e/ou LDL (o chamado colesterol mau) e aumento dos triglicéridos
Hipolipidemia	Diminuição do colesterol HDL (o chamado colesterol bom)

Qualquer tipo de dislipidemia aumenta o risco cardiovascular, isto é, aumenta o risco de entupimento das artérias pelo excesso de gordura e desenvolvimento de doenças como enfarte (“ataque cardíaco”) e AVC (enfarte cerebral).



Como posso controlar a dislipidemia?

A dislipidemia pode ser controlada adotando um estilo de vida saudável (alimentação correta e exercício físico). Em casos em que tal não é suficiente, pode ser necessário tomar medicação.

Qual o valor de colesterol que devo ter?

O valor recomendado de colesterol varia de acordo com o indivíduo, os seus problemas de saúde e o seu histórico familiar. Todos estes fatores são usados para calcular o risco vascular. De acordo com o risco vascular calculado, é determinado o valor de **colesterol LDL** recomendado.

Que cuidados devo ter com a alimentação?

- Privilegiar o consumo de fruta e hortícolas;
- Consumir frequentemente cereais integrais e frutos oleaginosos;
- Preferir o azeite para temperar e/ou cozinhar;
- Dar ênfase ao consumo de pescado, em especial peixes gordos como a sardinha e a cavala, no mínimo 2 vezes/semana;
- Consumir laticínios com baixo teor em gordura;
- Evitar consumo de produtos de salsicharia, charcutaria e vísceras;
- Preferir o consumo de carnes mais magras, em especial de aves e coelho;
- Reduzir a adição de sal para < 5g/dia (recorrer ao uso de especiarias e ervas aromáticas para temperar em vez do sal);
- Diminuir o consumo de açúcares simples e alimentos processados (alimentos comercialmente preparados e prontos a comer, tais como doces, refrigerantes, batatas fritas, snacks, etc.);
- Restringir o consumo de bebidas alcoólicas, preferindo o vinho tinto (1 copo de cerca de 150 mL por dia para as mulheres e dois copos de cerca de 150 mL por dia para os homens) e apenas às refeições principais (mas se tiver hipertrigliceridemia, não deve beber álcool);
- Preferir cozidos, grelhados e cozinhados a vapor, e evitar fritos e assados com molhos e gorduras.

Que outros cuidados devo ter?



- Perder peso (caso não esteja no seu peso ideal);
- Fazer exercício físico: recomenda-se a realização de cerca de 30 minutos de exercício físico aeróbio diário (p. ex. natação, caminhada, corrida leve, ciclismo) pelo menos 5 vezes por semana;
- Deixar de fumar.

