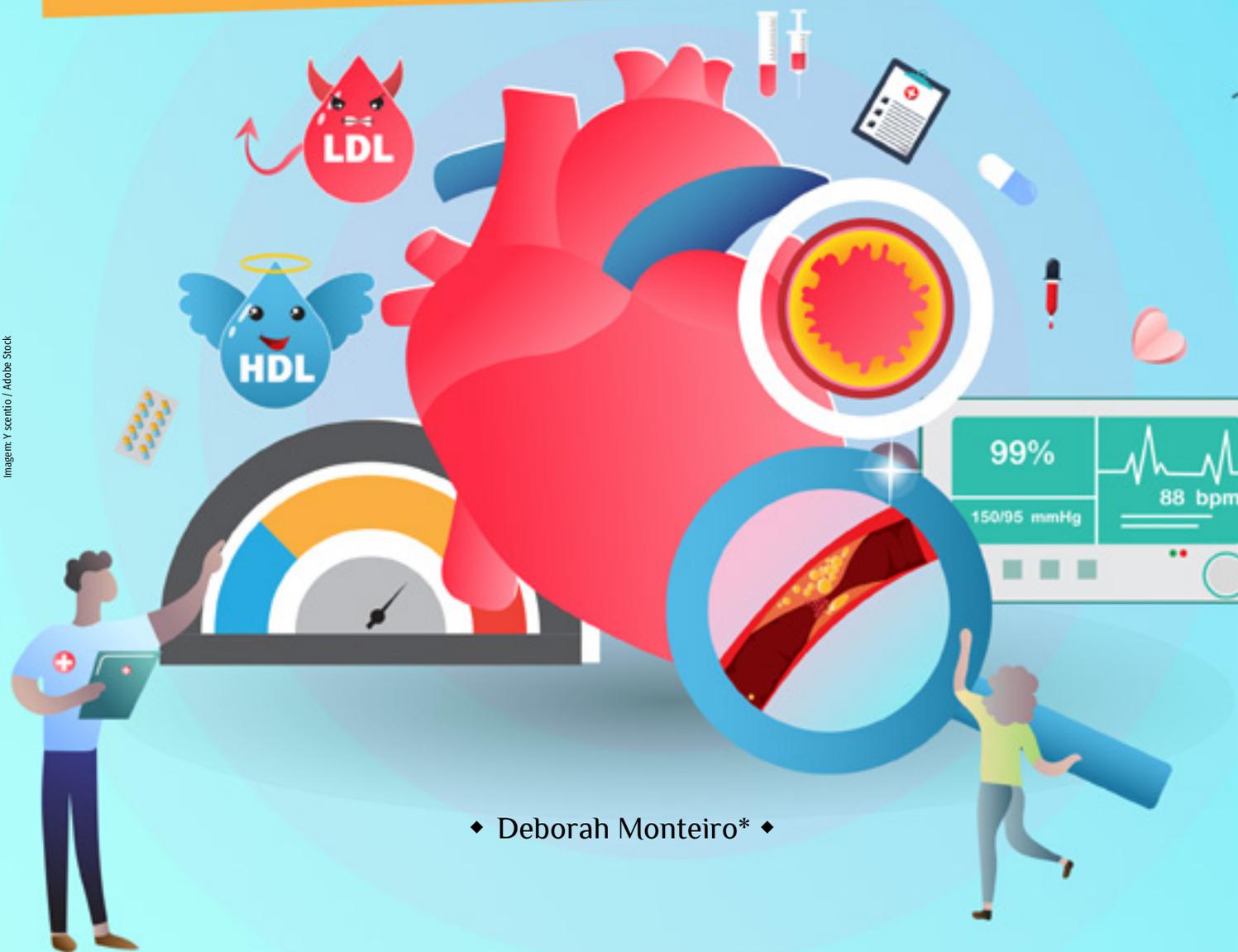


COLESTEROL COLESTEROL RUIM X BOM

E AGORA, O QUE COMER? O QUE FAZER?



◆ Deborah Monteiro* ◆

Quando ouvimos falar no tal colesterol, logo imaginamos uma alimentação regada à gorduras, frituras e carnes gordurosas, mas, o que não sabemos, é que existem muitos outros alimentos que são responsáveis por alterar o nosso colesterol e é sobre isso que iremos conversar hoje.

O colesterol até pouco tempo era encarado como um mal para o organismo. São atribuídas a ele, quando em excesso no organismo, doenças cardiovasculares, por exemplo, o que é verdade. Entretanto, essa gordura – essencial para a vida – passou a ser vista de forma positiva.

O fato é que não podemos viver sem o colesterol, precisamos entender o bom colesterol e o mau colesterol, assim, iremos compreender o porquê não podemos viver sem ele.

O colesterol bom, chamado HDL (do inglês *high density lipoprotein*, lipoproteína de alta densidade), protege o organismo, recolhendo o colesterol ruim depositado nos vasos sanguíneos para ser eliminado pelo fígado.

O colesterol ruim, LDL (do inglês *low density lipoprotein*, lipoproteína de baixa densidade), é aumentado por fatores como erro alimentar e excesso de peso e, geralmente, está associado a outros fatores de risco como diabetes, tabagismo e pressão alta. Quando presente em grande

quantidade no organismo, pode provocar o entupimento das artérias – aterosclerose, responsável por problemas cardiovasculares como infartos e derrames.

Os dois fazem parte do nosso organismo, sendo que 70% do colesterol que circula em nosso sangue é sintetizado pelo organismo e os 30% restantes vêm da alimentação.

Com isso, entendemos que, ao aumentar a ingestão dos alimentos que são benéficos para a nossa saúde, podemos proteger o nosso organismo dessas alterações e aumentar o nível do colesterol bom.

Um abraço da nutricionista Deh!●

DICAS DE OURO DA NUTRICIONISTA:

Vamos em busca da sua melhor versão 2023, vamos em busca de uma melhor qualidade de vida, dando preferência à “comida de verdade”, descascando mais e desembalando menos. Também escolha uma atividade física que faz com que você se sintá bem.

***Deborah Monteiro** é esposa do Rafael e mãe de dois tesouros: Maria Anthonia e Heitor. É nutricionista formada há 23 anos, especialista em nutrição clínica e funcional, síndrome metabólica e obesidade; também é professora e nutricionista clínica da secretaria municipal de Cruzeiro (SP).

ALIMENTOS DO BEM:

- ✓ Uva vermelha;
- ✓ Suco da frutinha cranberry;
- ✓ Azeite;
- ✓ Peixes de água fria;
- ✓ Chocolate amargo;
- ✓ Nozes e castanhas;
- ✓ Abacate;
- ✓ Aveia em flocos ou farelo;
- ✓ Vegetais em geral.

ALIMENTOS A EVITAR:

- ✗ Gorduras em excesso;
- ✗ Açúcares;
- ✗ Alimentos ricos em farinha branca.