



**OITO DICAS PARA BAIXAR O  
COLESTEROL  
RUIM (LDL)**

## ◆ Tua Saúde\* ◆

**M**anter o colesterol LDL em níveis saudáveis é essencial para prevenir doenças cardiovasculares como aterosclerose, acidente vascular cerebral (AVC) e infarto. O acúmulo desse tipo de colesterol nas artérias favorece a formação de placas que dificultam a circulação sanguínea, por isso, mudanças no estilo de vida são fundamentais.

Abaixo, algumas estratégias eficazes para reduzir o colesterol ruim:

### **PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE**

Atividades aeróbicas como caminhada, corrida, natação, bicicleta ou hidroginástica ajudam a reduzir o colesterol LDL e aumentar o colesterol HDL (colesterol “bom”). Recomendam-se de 30 a 40 minutos de exercício, pelo menos três vezes por semana.

### **AUMENTAR O CONSUMO DE FIBRAS SOLÚVEIS**

Fibras presentes em alimentos como aveia, cevada, leguminosas, frutas (maçã, pera, banana) e vegetais (espinafre, vagem) ajudam a eliminar o colesterol pelas fezes e reduzem sua produção no fígado. A ingestão diária recomendada é de 25 a 38 g de fibras, sendo 5 a 10 g de fibras solúveis.

### **CONSUMIR FITOESTERÓIS E FITOESTANÓIS**

Encontrados em frutas, verduras, legumes, cereais e óleos vegetais, essas substâncias reduzem a absorção intestinal do colesterol, contribuindo para a sua redução no sangue.

### **INCLUIR ALIMENTOS PROBIÓTICOS**

Presentes em iogurtes e suplementos, os probióticos melhoram a flora intestinal e podem contribuir na diminuição do colesterol total, além de fortalecer a imunidade.

### **BEBER CHÁ VERDE DIARIAMENTE**

Graças aos antioxidantes, o chá verde ajuda a diminuir o colesterol LDL. A dose ideal é de duas a quatro xícaras por dia, com limite de até três xícaras para quem tem hipertensão.

### **OPTAR POR GORDURAS SAUDÁVEIS**

Alimentos ricos em ômega-3, como peixes (salmão, sardinha, atum), linhaça, nozes e gérmen de trigo ajudam a reduzir o colesterol LDL e aumentar o colesterol HDL. Devem-se evitar gorduras saturadas (presentes em carnes gordurosas, manteiga e laticínios integrais) e trans (presentes em frituras e produtos industrializados).

### **CONSUMIR ALHO REGULARMENTE**

O alho possui propriedades que reduzem o colesterol e os triglicerídeos. Um dente de alho cru por dia pode ser suficiente e ele também pode ser consumido em cápsulas.

### **TOMAR SUCO DE BERINJELA**

Rico em antioxidantes como nasunina e antocianinas, o suco de berinjela com laranja, especialmente quando consumido em jejum, pode auxiliar na redução do colesterol.

Essas práticas, associadas a um estilo de vida ativo e alimentação balanceada, são essenciais para manter o coração saudável e o colesterol sob controle. ●

\***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar. Também facilitamos o acesso ao atendimento médico personalizado.