

8 DE AGOSTO

Dia Nacional de **Prevenção** e **Controle de Colesterol**

No dia 8 de agosto comemoramos o **Dia Mundial de Combate ao Colesterol**, data criada para a conscientização e prevenção de doenças cardiovasculares que, segundo o Ministério da Saúde, são a principal causa de mortalidade no Brasil.



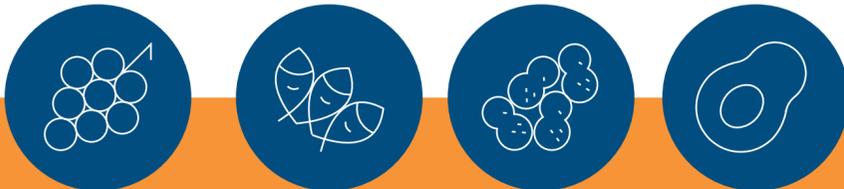


O que é colesterol?

Colesterol é um conjunto de gorduras necessárias para que o organismo desempenhe funções específicas. Porém, ele deve ser ingerido de forma equilibrada para que não exceda os níveis considerados normais.

O colesterol está presente nas membranas das células do nosso organismo e possui também função estrutural, **ou seja, ajuda na estruturação de alguns órgãos como o coração, fígado, cérebro, entre outros.** Além disso, ele participa da **produção de vitamina D, hormônios esteroides (como o cortisol), hormônios sexuais (como testosterona, estrogênio e progesterona), da produção de ácidos biliares e da absorção de algumas vitaminas.**

Tipos de Colesterol



HDL

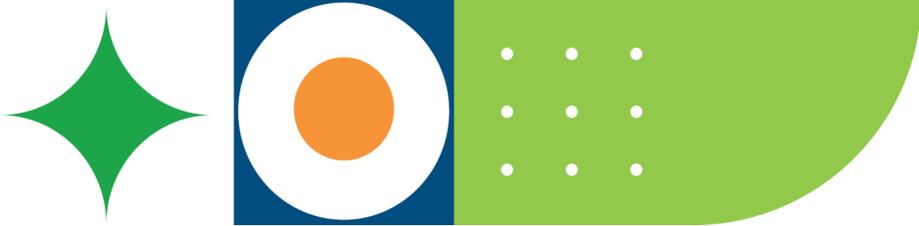
Também chamado de "**colesterol bom**", ele atua no processo de eliminação de gorduras do organismo.



LDL

Denominado "**colesterol ruim**", ele atua na formação de hormônios, vitamina D e bile. O LDL facilita a entrada de gorduras nas células e o seu excesso fica acumulado nas paredes das artérias formando placas de gordura que podem causar o entupimento com o tempo. Dificultando, assim, a passagem do sangue entre veias e artérias.





Sintomas

Dependendo do local em que acontece o estreitamento das artérias, podem ocorrer **dores pelo corpo** (causadas pela obstrução ou entupimento da artéria), principalmente no peito. Isso ocorre quando o coração não recebe sangue ou oxigênio suficiente. Há também **falta de ar, fadiga** durante o esforço físico (que melhora com o repouso), **pele fria** e **palidez nos dedos**, que podem indicar comprometimento das artérias que irrigam estes locais.

Prevenção e tratamento

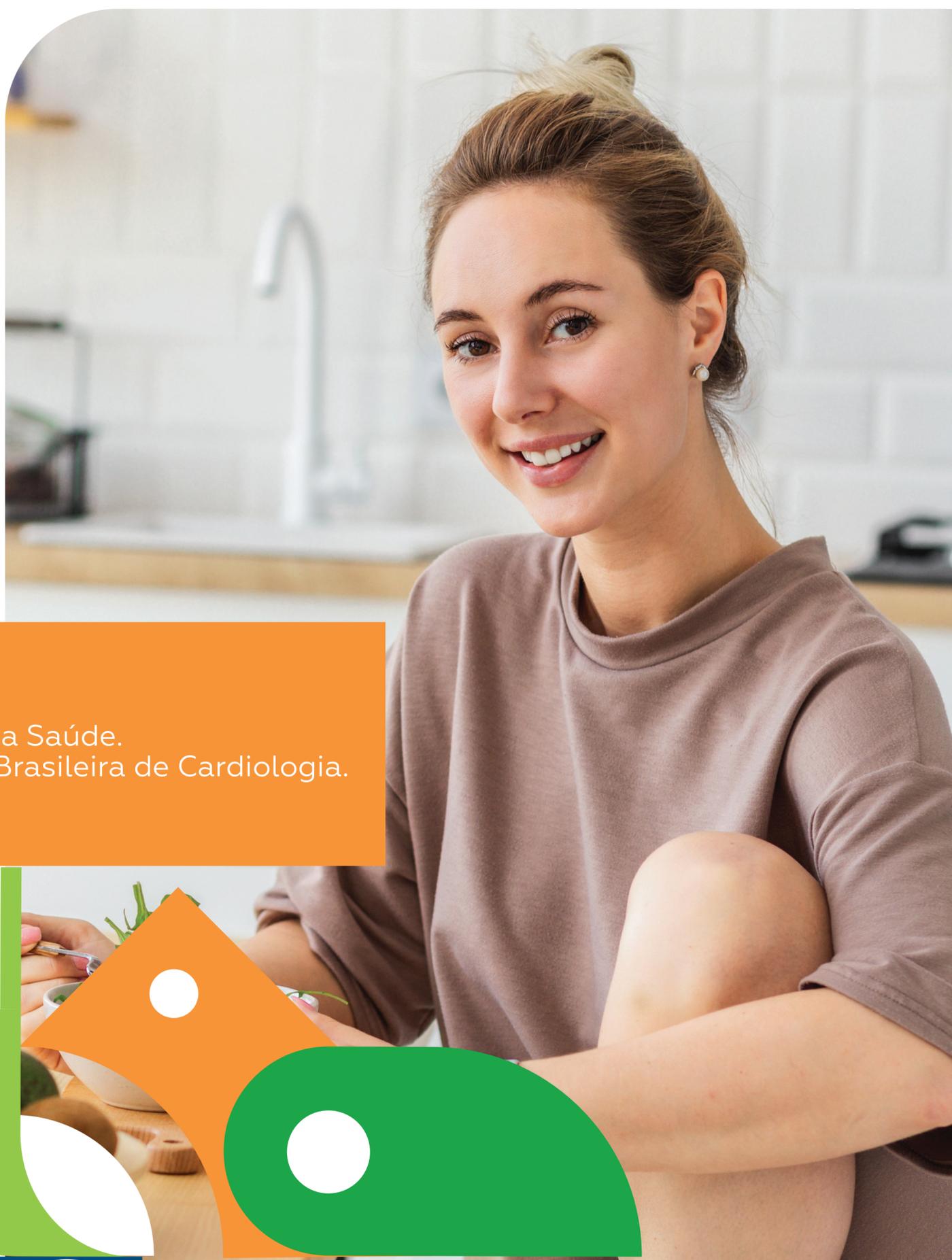
A melhor forma de se prevenir é se atentar aos fatores de risco clássicos como: **hipertensão, sedentarismo, tabagismo, obesidade e diabetes**. Todos esses fatores além de prevenir, também contribuem para que a doença não evolua.

O tratamento pode ser realizado por meio da mudança de estilo de vida com a **adoção de hábitos mais saudáveis**, como parar de fumar, fazer exercícios físicos de forma regular, adotar uma dieta equilibrada e o uso de medicamentos específicos para o controle do colesterol.





Em casos mais graves o médico poderá indicar a cirurgia para desobstrução dos vasos sanguíneos, caso já se tenha instalada uma obstrução que comprometa a oxigenação dos tecidos irrigados por aqueles vasos.



Fontes:

Ministério da Saúde.
Sociedade Brasileira de Cardiologia.

