



## Muito além do “bom” e “ruim”: como o colesterol impacta o coração

*Entenda os riscos do desequilíbrio e o que fazer para manter a saúde cardiovascular*



Apesar de muitas vezes ser visto como vilão, o colesterol é indispensável para o bom funcionamento do organismo. Presente naturalmente no corpo e também obtido por meio da alimentação, ele participa da produção de hormônios, vitamina D e substâncias importantes para a digestão. O problema surge quando seus níveis ficam desregulados, especialmente com o aumento do chamado colesterol “ruim”, o que pode elevar o risco de doenças cardiovasculares. Nesse cenário, manter o equilíbrio passa a ser fundamental

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

e envolve uma combinação de alimentação adequada, prática de atividade física e outros cuidados com o estilo de vida.

“A atividade física regular é fundamental para o controle adequado dos níveis de colesterol”, afirma o Dr. Fernando Barreto, cardiologista e diretor médico assistencial do São Cristóvão Saúde. Segundo o especialista, o colesterol circula no organismo por meio de lipoproteínas, principalmente o HDL e o LDL. “Ambos são responsáveis por transportar o colesterol no plasma sanguíneo, já que ele não é solúvel em água, mas desempenham funções diferentes”, explica.

- **HDL** (lipoproteína de alta densidade): conhecido como “colesterol bom”, ajuda a remover o excesso de colesterol do sangue, levando-o ao fígado para eliminação.

- **LDL** (lipoproteína de baixa densidade): chamado “colesterol ruim”, pode se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos, favorecendo a formação de placas e aumentando o risco de obstruções, que podem resultar em infarto agudo do miocárdio.

De acordo com o Dr. Fernando, há uma relação direta entre sobrepeso, obesidade e o aumento do colesterol LDL, o chamado “colesterol ruim”. O acúmulo de gordura corporal, especialmente na região abdominal, favorece alterações metabólicas que elevam os níveis de lipídios no sangue e aumentam o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

O excesso de peso costuma estar associado a outros fatores de risco, como hipertensão, resistência à insulina e inflamação crônica, o que agrava ainda mais esse cenário. Nesse contexto, a prática regular de atividade física torna-se uma aliada fundamental. “A melhor atividade física é aquela que proporciona prazer e pode ser mantida ao longo do tempo. Mesmo exercícios simples, como caminhadas de uma hora, três vezes por semana, já oferecem um efeito cardioprotetor significativo”, orienta o especialista

### **Alimentação: aliada ou vilã**

A alimentação tem papel central no controle do colesterol. Dietas ricas em gorduras saturadas e gorduras trans, presentes em embutidos, alimentos ultraprocessados, bebidas alcoólicas e produtos com alto teor de açúcar, contribuem para a elevação do LDL. Por outro lado, alimentos de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas, ajudam a manter os níveis saudáveis.

Segundo a nutricionista Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, reforça que uma dieta equilibrada pode ser determinante para a saúde cardiovascular. “Os alimentos cardioprotetores, como frutas, verduras, legumes, peixes, grãos integrais, óleos vegetais, soja e cacau, contribuem para reduzir o colesterol ruim e os triglicérides, além de ajudar no controle da pressão arterial e na circulação sanguínea”, explica.

Por outro lado, ela alerta para o consumo excessivo de alimentos ricos em sódio, como enlatados, embutidos, frios e pratos prontos. “Esses produtos,

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

além do excesso de sal, podem impactar negativamente a pressão arterial, o ritmo cardíaco e favorecer o enrijecimento das artérias”, diz.

Uma das estratégias importantes para proteger o coração é reduzir o consumo de sal. Segundo Cintya, o paladar se adapta gradualmente a uma alimentação com menos sódio (processo que pode levar até três meses). Para facilitar essa transição, o uso de ervas e temperos naturais é uma alternativa eficaz.

“O alho, por exemplo, contém alicina, uma substância associada à melhora da elasticidade dos vasos sanguíneos”, destaca. Outra opção é o sal light, que possui menos sódio e mais potássio, embora deva ser utilizado com cautela, especialmente por pessoas com problemas renais.

### **Alimentos que ajudam a controlar o colesterol**

Alguns alimentos se destacam por seus efeitos benéficos na redução do colesterol ruim:

- Cacau: rico em flavonoides antioxidantes, ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo e reduzir a oxidação das gorduras.
- Aveia: fonte de beta-glucana, fibra que diminui a absorção de gordura no intestino.
- Tomate: contém licopeno e vitamina C, com ação antioxidante.
- Azeite de oliva: rico em gorduras boas, auxilia na redução do LDL e aumento do HDL.
- Couve: fibras que contribuem para a eliminação do colesterol.
- Castanha-de-caju: possui gorduras saudáveis e antioxidantes.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

- Maçã: rica em pectina, ajuda a reduzir a absorção de gorduras.
- Cúrcuma: tem compostos anti-inflamatórios e antioxidantes.
- Peixes como salmão: fonte de ômega 3, contribui para o equilíbrio do colesterol.

### **Estilo de vida também conta**

Além da alimentação equilibrada e da prática regular de exercícios, outros hábitos são fundamentais para manter o colesterol sob controle. Evitar o tabagismo, consumir álcool de forma moderada e controlar o estresse fazem parte de um conjunto de medidas que impactam diretamente a saúde do coração.

“Ter momentos de lazer e convívio social também é importante. O cuidado com a saúde cardiovascular vai além da dieta e do exercício, envolve equilíbrio em diferentes aspectos da vida”, conclui o Dr. Fernando Barreto.