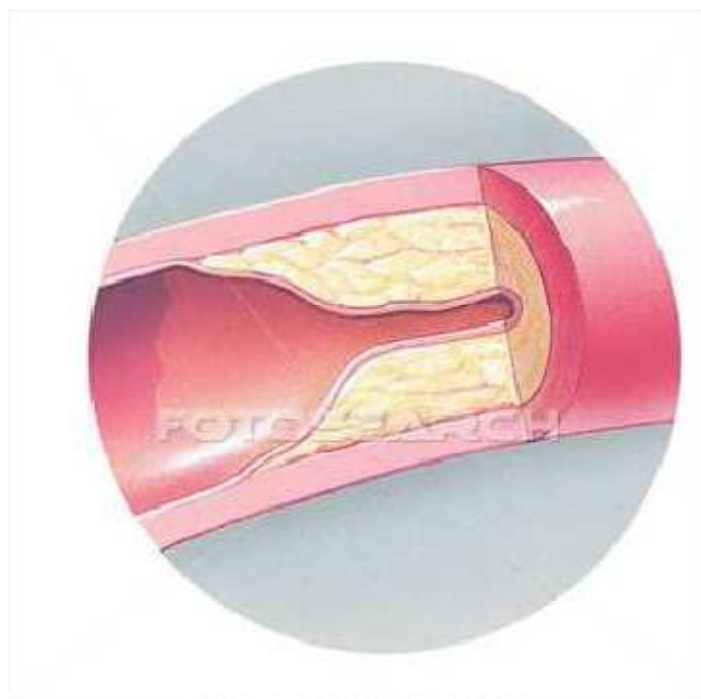




UFF - UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE  
PROGEPE - PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
CASQ - COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA  
DPVS - DIVISÃO DE PROMOÇÃO E VIGILÂNCIA DA SAÚDE



**“DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL”**  
*PREVENIR A ARTERIOSCLEROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES*



9865h [www.fotosearch.com](http://www.fotosearch.com)

**O dia 08 de agosto é dedicado a conscientização sobre os cuidados que todos devem ter com o colesterol.**

As doenças provocadas pelo excesso de colesterol são as maiores causas de morte no Brasil e no mundo, fazendo mais vítimas do que a AIDS.

O Colesterol é um tipo de gordura que está presente naturalmente no corpo humano. Porém, se o colesterol estiver muito alto, ele pode causar danos às paredes dos vasos sanguíneos arteriais, determinando uma doença chamada de arteriosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares como o infarto do coração e o derrame cerebral.

As gorduras e o colesterol não são inimigos, pelo contrário, são essenciais para nosso organismo. O segredo está em escolher alimentos que aumentam o bom colesterol (HDL) e reduzem o mau colesterol (LDL).

## As 05 dicas dos especialistas para prevenir problemas com o colesterol:

Use óleos vegetais para na sua cozinha. Azeite de oliva, canola e soja são ricos em gorduras poliinsaturadas. Inclua estes óleos nas preparações de suas saladas, bolos e outras receitas.

Fuja das gorduras trans. Nos supermercados, sempre leia os rótulos procurando a quantidade de gordura trans nas informações nutricionais ou mesmo a presença de gordura vegetal hidrogenada ou interesterificada entre os ingredientes. Evite ao máximo.

Coma pelo menos uma porção de ômega-3 por dia. Procure incluir algum alimento rico em ômega-3 durante o dia, pode ser uma porção de peixe, uma salada com azeite ou canola, um lanche com nozes ou castanhas.

Escolha carnes magras. Se for comer carne vermelha, procure cortes magros, evitando aqueles excessos de gorduras que acompanham os bifês.

Prefira leite desnatado. Além de dar preferência para leite com baixo teor de gordura, é importante fazer o mesmo com queijos, iogurtes e outros derivados.

### Como saber se você tem problemas com colesterol?

Segundo dados de uma pesquisa desenvolvida em 2006 pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), mais da metade dos brasileiros (53%) nunca haviam feito exame para medir o colesterol. Além disso, cerca de 57% dos entrevistados, sequer tinham ouvido falar sobre colesterol ruim (LDL) ou colesterol bom (HDL). Isto demonstra que os brasileiros não têm o hábito de medir o colesterol regularmente.

Diante desses dados sobre o colesterol, torna-se necessária uma maior divulgação e informação à população sobre os riscos e conseqüências que esse lipídio pode causar quando presente em quantidades elevadas no sangue. Desse modo, todos terão a consciência **da importância de medir e acompanhar regularmente os níveis de colesterol, visando prevenir a ocorrência de arteriosclerose e doenças cardiovasculares no futuro.**

LINKS: [WWW.SAUDE.GOV.BR](http://WWW.SAUDE.GOV.BR) LINK ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA;  
[WWW.CARDIOL.BR/PREVENCAO](http://WWW.CARDIOL.BR/PREVENCAO)