

## **Nível seguro de colesterol para saúde**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:30/01/2009

O cardiologista Carlos Scher acha que os atuais níveis considerados normais são ultrapassados. "O nível de colesterol LDL tem de ser mais baixo e o de HDL mais alto", aponta. Em números, o colesterol ruim teria que estar próximo de 70, e o colesterol bom - HDL - acima de 60. Saiba mais...

Pesquisa indica que mudou nível seguro de colesterol para saúde. Uma pesquisa americana está fazendo os médicos reverem esse conceito. O estudo realizado na Universidade da Califórnia analisou 137 mil pacientes que tiveram enfarte e deram entrada em hospitais, do ano 200 a 2006. Ao todo, 75% dos pacientes enfartados tinham níveis de colesterol LDL - o colesterol ruim - considerados normais. Isto é, abaixo de 100. Os níveis para o colesterol bom - HDL - ficariam em torno de 40. O perigo do enfarte aumenta em pacientes que tenham outros fatores de risco associados, como diabetes, hipertensão arterial, para quem fuma, para quem tem pais ou avós com problemas cardíacos. O cardiologista Carlos Scher acha que os atuais níveis considerados normais são ultrapassados. "O nível de colesterol LDL tem de ser mais baixo e o de HDL mais alto", aponta. Em números, o colesterol ruim teria que estar próximo de 70, e o colesterol bom - HDL - acima de 60. Remédio só, não basta. "A atividade física melhora o HDL-colesterol. Uma alimentação mais equilibrada, principalmente no estilo mediterrâneo, pode diminuir os níveis do colesterol ruim. O lado bom da história é que o vinho tinto e o álcool podem elevar um pouquinho a fração do HDL colesterol, quando consumidos de maneira moderada", explica o cardiologista. Fonte: Portal da Educação Física/Brasília em Tempo Real