

## **Dislipidemia: 10 coisas que você precisa saber**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:02/03/2010

A atividade física moderada, realizada durante 30 minutos, pelo menos quatro vezes por semana, auxilia na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol e triglicérides.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia A Dislipidemia é caracterizada pela presença de níveis elevados de lipídios (gorduras) no sangue. Colesterol e triglicérides estão incluídos nessas gorduras, que são importantes para que o corpo funcione. No entanto, quando em excesso, colocam as pessoas em alto risco de infarto e derrame. Confira, abaixo, as 10 coisas que você precisa saber sobre dislipidemia: 1. Nos dias atuais – onde predominam o sedentarismo; alimentação rica e abundante em gordura e açúcar livre; a obesidade; o estresse; e o tabagismo – os estudos têm mostrado que as placas de gordura nas artérias (circulação) começam muito cedo. A estimativa é a de que, aos 20 anos, cerca de 20% das pessoas estarão afetadas de alguma forma. Assim, os eventos finais deste processo, infarto e derrame, são as maiores causas de mortalidade. 2. O risco de aterosclerose coronariana aumenta, significativamente, em pessoas com níveis de colesterol total e LDL acima dos patamares da normalidade. Para colesterol HDL, a relação é inversa: quanto mais elevado seu valor, menor o risco. 3. Níveis de colesterol HDL maiores do que 60 mg/dL caracterizam um fator protetor. Já os níveis de triglicérides maiores do que 150 mg/dL elevam o risco de doença aterosclerótica coronariana. 4. Algumas formas de dislipidemia também podem predispor à pancreatite aguda. 5. Existem as dislipidemias primárias e as secundárias. As primárias são de causa genética. 6. As secundárias podem ser provenientes de outros quadros patológicos, como o diabetes, por exemplo, e também podem ser originadas por medicamentos – diuréticos, betabloqueadores e corticosteróides – tomados devido a problemas como o hipertireoidismo e a insuficiência renal crônica ou ainda em situações como o alcoolismo e uso de altas doses de anabolizantes. 7. O diagnóstico da dislipidemia é feito, laboratorialmente, medindo-se os níveis plasmáticos de colesterol total, LDL, HDL e triglicérides. 8. A obesidade tem influência significativa no metabolismo lipídico e deve ser encarada como importante fator na sua interpretação e tratamento. 9. Pessoas com diabetes tipo 2 têm maior prevalência de alterações do metabolismo dos lipídios. Assim, o tratamento da dislipidemia nesses pacientes pode reduzir a incidência de eventos coronários fatais, entre outras manifestações de morbimortalidade cardiovascular. 10. Uma dieta hipocalórica, pobre em ácidos graxos saturados e colesterol, é fundamental para o tratamento da dislipidemia. A atividade física moderada, realizada durante 30 minutos, pelo menos quatro vezes por semana, auxilia na perda de peso e na redução dos níveis de colesterol e triglicérides. Mesmo assim, ainda pode ser necessária a administração de medicamentos. Este conteúdo foi acessado em 02/03/2010 do sítio: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - São Paulo Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.