

Exercício ajuda a reduzir o colesterol ruim

Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/09/2010

O LDL pode ser entendido como um tipo de “gordura” presente no sangue. Ele pode ser fabricado no fígado ou originado pelos vários alimentos consumidos. O nível elevado desse tipo de colesterol pode se acumular nas artérias causando, entre outras coisas, ataque cardíaco, derrame e enfarte.

Fonte: Uol.com.br - Portal da Educação Física A prática de exercícios físicos é benéfica na prevenção de doenças coronarianas e contribui para a elevação do nível de colesterol bom no sangue, o HDL. Mas até pouco tempo atrás, havia dúvida sobre o que acontecia com o LDL, chamado de colesterol ruim, causador de diversos males ao ser humano. O estudo que traçou um paralelo entre os exercícios físicos e a redução do colesterol foi realizado por uma equipe do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo (Incor). “Os músculos, ao serem estimulados com a atividade física, vão consumir o colesterol LDL”, explica José Antônio Ramires, pesquisador do Incor, cujo estudo constatou que a prática de exercícios físicos auxilia na diminuição do colesterol ruim. A pesquisa serve como um estímulo às pessoas que possuem nível elevado de colesterol e não praticam nenhum tipo de exercício. O trabalho de Ramires envolveu 18 pacientes. Após a escolha dos participantes, foi medido o nível de colesterol LDL em cada um. Em seguida, sessões de exercícios e novas medições foram feitas. Nessas análises verificou-se que houve uma rápida redução do nível de LDL no sangue desses pacientes. “O exercício influenciou os músculos a consumir LDL”, aponta o pesquisador. Outra pesquisa feita por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) comparou os benefícios de exercícios aeróbicos e a eficiência de cada um no combate ao colesterol. A metanálise – revisão de vários trabalhos anteriores, comparando os resultados – foi feita por Eduardo Prado e Estélio Dantas. Entre os dados revisitados pela pesquisa estão aqueles que dizem que mesmo indivíduos que executam atividades aeróbicas moderadas chegavam a aumentar o nível do HDL, o colesterol bom, em até 40%, após cinco meses de treinos (quatro dias por semana). Mesmo indivíduos em nível de obesidade conseguiam diminuições consideráveis do colesterol ruim apenas com uma rotina semanal de exercícios leves, além de diminuir o peso (o que também ajudou a melhorar os níveis do colesterol ruim). Outros fatores de risco contribuem Um estudo chamado Interheart, coordenado por Salim Yusuf, da Universidade de McMaster, do Canadá, apontou o colesterol LDL elevado como um dos principais fatores de risco para o enfarte do miocárdio no mundo. Além do colesterol, a pesquisa mostrou que os demais complicadores são: tabagismo, estresse, diabetes, hipertensão arterial e obesidade abdominal. Em compensação, o trabalho apontou como fatores de proteção a atividade física, o consumo diário de frutas e verduras e a ingestão moderada de bebidas alcoólicas. Profissionais da área médica atestam que controlando esses fatores, combatem-se em 90% as doenças do coração. O que é o colesterol ruim O LDL pode ser entendido como um tipo de “gordura” presente no sangue. Ele pode ser fabricado no fígado ou originado pelos vários alimentos consumidos. O nível elevado desse tipo de colesterol pode se acumular nas artérias causando, entre outras coisas, ataque cardíaco, derrame e enfarte. O colesterol elevado não apresenta sintomas, daí a importância de conhecer o nível de LDL, já que existe tratamento eficaz. As Sociedades de Cardiologia, tanto a americana quanto a brasileira, recomendam que todas as pessoas a partir dos 20 anos façam a medição dos níveis de colesterol no sangue, ao menos uma vez a cada cinco anos. Outros fatores

para os quais é preciso estar atento. Estar acima do peso. Se você está acima do peso ideal, perder alguns quilinhos pode contribuir para que seus níveis de colesterol se reduzam consideravelmente. Uma rotina de exercícios físicos ajuda você a entrar em forma, a regular o apetite e de quebra a diminuir seus níveis de colesterol. Lembre-se que existem algumas gorduras “do bem”. Estar com níveis de colesterol acima do ideal quer dizer que é preciso reduzir o consumo de alimentos com muitas gorduras também. Mas para toda regra há exceção. Alguns tipos de alimentos são ricos em gorduras que se transformam no HDL (colesterol bom). Abacate, nozes e azeite são fontes de gorduras monoinsaturadas que também ajudam a diminuir os níveis do LDL (colesterol ruim). Outros alimentos ricos em ômega-3 também são importantes. Por isso não deixe os peixes, como o salmão, de fora do cardápio. Esta notícia foi acessada em 13/09/2010 no sítio Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.