

COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES



São Marcos

Resultados com precisão e carinho.

O que é Colesterol?


O colesterol desempenha funções essenciais em nosso organismo, como a produção de alguns hormônios, tais como vitamina D, testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. É um componente estrutural das membranas celulares em nosso corpo e está presente no coração, cérebro, fígado, intestinos, músculos, nervos e pele. No entanto, o excesso de colesterol é prejudicial e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, pois pode formar placas de gorduras na parede das artérias dificultando o fluxo sanguíneo ou até mesmo obstruindo essa passagem.

Sintomas e exames

Colesterol alto é uma doença silenciosa, logo a sua identificação ocorre somente por exames de sangue que devem realizados a pedido do seu médico.

Principais Causas

Muitos fatores podem contribuir para o aumento do colesterol, como tendências genéticas ou hereditárias, obesidade, idade, gênero, diabetes e sedentarismo. No entanto, um dos fatores mais comuns é a dieta, já que 30% do colesterol do nosso organismo é proveniente da nossa alimentação.



As gorduras, sobretudo as saturadas, presentes em alimentos de origem animal, contribuem para a elevação do colesterol sanguíneo.

Tratamento e cuidados após o diagnóstico

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e grãos evita o aumento do colesterol, além da prática de exercícios físicos e evitar o fumo e o estresse. Em muitos casos, é indicado o uso contínuo de medicamentos.

Complicações

Colesterol alterado pode ocasionar infarto, AVC, complicações renais, síndrome coronariana aguda, angina e trombose.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

<http://prevencao.cardiol.br/>

