

Quais alimentos ajudam a abaixar o colesterol?

Cooperando
com o **Coração** 

 **instituto
CREDICITRUS**


INCOR
HCFMUS
CIÊNCIA E HUMANISMO

PRINCÍPIOS da dieta saudável



**Consumo
de grãos,
frutas,
hortaliças**



**Redução de
carboidratos
refinados**

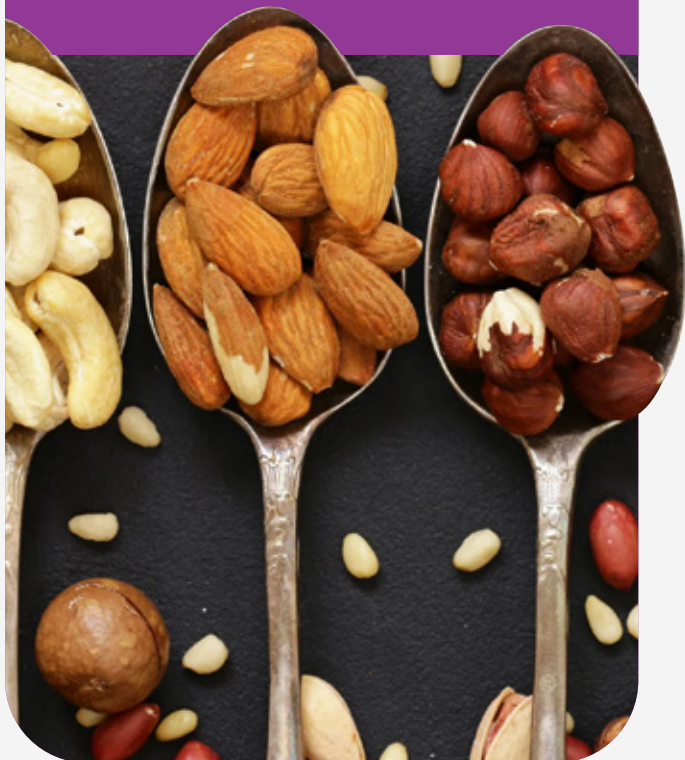


**Priorizar
consumo de
gordura poli e
monoinsaturada,
em substituição
a gordura
saturada**



**Reduzir
(ou abolir)
gordura
trans da
dieta**





O QUE É **BOM**



Ácido graxo monoinsaturado

Óleo de oliva e canola

Macadâmia, avelã, amendoim, amêndoas, castanha-de-caju e pistache



Ácido graxo poli-insaturado

Ômega 3 vegetal: soja, a canola, a linhaça e a chia;

Ômega 3 animal: peixes e crustáceos de águas muito frias;

Ômega 6: óleos (girassol, milho e soja), nozes e castanha-do-pará.



O QUE NÃO É BOM



Ácido graxo trans

aumento LDL-c e risco de doença cardiovascular.

Presente em gorduras vegetais preparadas a partir da hidrogenização parcial de óleos vegetais (utilizada pela indústria alimentícia): atenção aos rótulos!



Recomendação

excluir da dieta



Onde está presente o ácido graxo trans?

Produtos ultraprocessados:

Sorvetes, cremes vegetais, salgadinho de pacote, bolos prontos, biscoitos, chocolates, margarina.

O que pode ajudar a reduzir o colesterol



Limitar o consumo de gordura saturada a até 7% do consumo calórico total, principalmente em indivíduos com alto risco cardiovascular;



Substituir parcialmente ácidos graxos saturados da dieta por poli-insaturados (atenção, pois substituição é dentro de um limite de calorias: tudo que é demais não é bom);



Consumo de peixe deve fazer parte da dieta saudável.

O que pode ajudar a reduzir o colesterol

Fitosterol: compete com absorção de colesterol no intestino. É encontrado em óleos vegetais e em menor quantidade em vegetais, frutas frescas, grãos e legumes.

Porém a quantidade efetiva para redução de colesterol gira em torno de 2 gramas por dia, o que acaba sendo possível apenas com suplementação.

Entretanto ainda faltam dados de como o fitosterol poderia impactar em redução de eventos cardiovasculares.

Outra dica para controle do colesterol: fibras

Fibras (em particular fibras solúveis) auxiliam na redução de colesterol e estão presentes em legumes, frutas, vegetais e grãos integrais.



Atenção para outros aspectos:



- Consumo excessivo de bebida alcoólica pode elevar triglicérides;
- Tabagismo, além de todos os malefícios de aumento de risco cardiovascular e câncer também, reduz o colesterol bom (HDL-c), por isso deve ser combatido.



O que precisamos ter em mente:



- Alimentação;
- Controle de peso;
- Atividade física;
- Não fumar;
- Não consumir álcool em excesso.





Procure seu médico para avaliação de seu risco cardiovascular e necessidade de outras terapias

Fonte

Izar MCO, Lottenberg AM, Giraldez VZR, Santos Filho RDS, Machado RM, Bertolami A, et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. Arq Bras Cardiol. 2021; 116(1):160-212 2019 ESC /EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. European Heart Journal (2020) 41, 111-188

Cooperando
com o **Coração**

 **instituto
CREDICITRUS**


**INCOR
HCFMUSP**
CIÊNCIA E HUMANISMO