

O que deve saber sobre o colesterol...

Porquê preocupar-se com o colesterol?

O enfarte agudo do miocárdio e os acidentes vasculares cerebrais são algumas das principais causas de mortalidade em Portugal. Valores elevados de colesterol no sangue contribuem para aumentar o risco de ter um problema cardiovascular ou cerebrovascular.

Quando deve efectuar análises ao sangue para avaliar o seu colesterol?

Isso depende da sua idade e do perfil de risco cardiovascular. O seu médico decidirá de acordo com as suas características com que periodicidade deve efectuar a avaliação do colesterol.

Que factores poderão contribuir para aumentar o risco cardiovascular?

Eis alguns factores que contribuem para aumentar o risco cardiovascular:

- Ser fumador.
- Ter um estilo de vida sedentário.
- Ter diabetes.
- Ter hipertensão arterial (acima de 140 / 90 mmHg).
- Ter obesidade ou excesso de peso.
- A idade: homens acima dos 45 anos e mulheres acima dos 55 anos têm um risco aumentado.
- Ter antecedentes de doença cardíaca em familiares com idade abaixo dos 60 anos.

Existem vários tipos de colesterol?

É verdade que sim. De início, avalia-se o colesterol total. Se o colesterol total estiver elevado, então será necessário determinar o chamado “bom” colesterol (colesterol HDL) e o chamado “mau” colesterol (colesterol LDL).

O colesterol LDL determina-se através da seguinte fórmula:

$$\text{Colesterol LDL} = \text{Colesterol Total} - \text{Colesterol HDL} - \text{Triglicerídeos}/5$$

Valores elevados do colesterol LDL aumentam o risco cardiovascular. Em contrapartida, valores elevados do colesterol HDL conferem um efeito protector.

Qual o valor de colesterol que eu devo ter?

Idealmente, o colesterol total deverá ser inferior a 200 mg/dl e será bom que o colesterol LDL seja inferior a 160mg/dl.

Contudo, os valores normais variam de pessoa para pessoa conforme o risco cardiovascular de cada um. Por exemplo, o valor aceitável para um diabético será inferior ao de um jovem saudável.

Evite os factores de risco e fale sobre o colesterol com o seu médico!

Carlos Martins

Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde da **APMCG**

Departamento de Clínica Geral da Faculdade de Medicina da Universidade do

Porto (**FMUP**)