

# SAÚDE: COLESTEROL ALTO É FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES



*Alerta é da Sociedade Brasileira de Diabetes-Regional Rio.*

O presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes - Regional RJ (SBD-RJ), Daniel Kendler, lembra, no Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol, comemorado hoje (8), que o excesso dessa gordura no organismo é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame. Cerca de 40% da população brasileira têm colesterol elevado, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

Em entrevista, Kendler, endocrinologista e professor do Instituto de Educação Médica (Idomed) da Universidade Estácio de Sá, explicou que o colesterol é um tipo de gordura produzida tanto pelo próprio organismo quanto pela ingestão de alimentos.

*“Essa gordura é importante para a fabricação de hormônios, para a constituição de membranas celulares. Ela tem várias funções que são super importantes”.* Já o excesso de colesterol, entretanto, principalmente do chamado colesterol LDL, ou colesterol ruim, é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC) ou derrame. O “colesterol bom” é conhecido como HDL.

Segundo o endocrinologista, o excesso de colesterol pode se depositar nas paredes das artérias, fazendo com que elas fiquem obstruídas e o sangue pare de chegar ao coração; no caso das artérias cerebrais, pode ocorrer o AVC ou derrame cerebral.

## **Combate**

Para combater o excesso de colesterol, Daniel Kendler destacou a necessidade de melhorar a saúde do indivíduo como um todo. *“Quando queremos melhorar o colesterol alto, logo pensamos nas medidas que evitam as doenças cardiovasculares: manter o peso adequado, fazer atividade física regular, não fumar, não ingerir bebida alcoólica em demasia. Tudo isso é importante para o indivíduo que tem colesterol alto. Porque a doença cardiovascular tem vários fatores de risco e temos que atacar todos eles”.*

Outra orientação útil para a redução do colesterol alto é evitar o consumo de gorduras saturadas, principalmente gorduras de origem animal. *“É o indicado para redução do colesterol”*, afirmou o médico. Ele admitiu que, em alguns momentos, dependendo dos níveis de gordura, há necessidade do uso de medicamentos. *“Mas vida saudável todo mundo pode e deve ter,*

*independentemente de ir ao médico”.*

A realização de exame de sangue anual para medir o colesterol é importante, lembrou o presidente da SBD-RJ. Isso se explica porque o colesterol alto não apresenta sintoma nenhum. A orientação é que, a partir de 40 anos de idade, ou antes, se a pessoa tiver outros fatores de risco, como obesidade, diabetes, história familiar, pressão alta, deve fazer, além da consulta, exame laboratorial para avaliar os níveis de colesterol.

## **Recomendação**

Kendler ressaltou que não existe receita mágica, porque cada indivíduo é diferente. Mas a recomendação geral para evitar o colesterol alto é *“não fume, beba com moderação, faça atividade física regular e tenha uma alimentação balanceada em relação à proteína animal, com pouca gordura saturada, muita fibra, vegetais, frutas”*. Acrescentou que a proteína animal, com muita gordura, tende a aumentar o colesterol.

O especialista destacou que anualmente, no Brasil, as doenças cardiovasculares são as principais causas de óbitos registrados. Observou ainda que a hereditariedade também pode determinar o colesterol alto, mesmo em indivíduos que tenham hábitos saudáveis. É a chamada hipercolesterolemia familiar, comentou.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/3271/saude-colesterol-alto-e-fator-de-risco-para-doencas-cardiovasculares> em 29/06/2026 06:22