



# Colesterol

## Desmistificando o vilão da alimentação



**Unimed**  
Belo Horizonte



# Gabriel Seixas

## Médico Clínico - Cardiologia

- 2015-2020: Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora – SUPREMA
- 2021-2023: Residência de Clínica Médica - Santa Casa de Belo Horizonte
- 2023-2025: Residência de Cardiologia – Hospital Felício Rocho



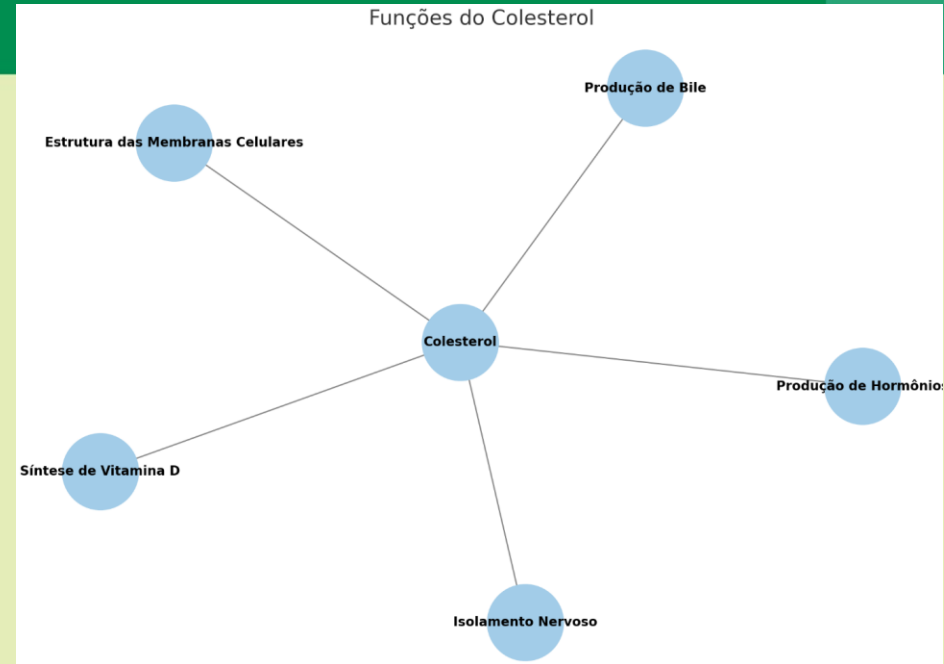
# Audiodescrição



# Por que devemos nos preocupar com o colesterol?

# Introdução

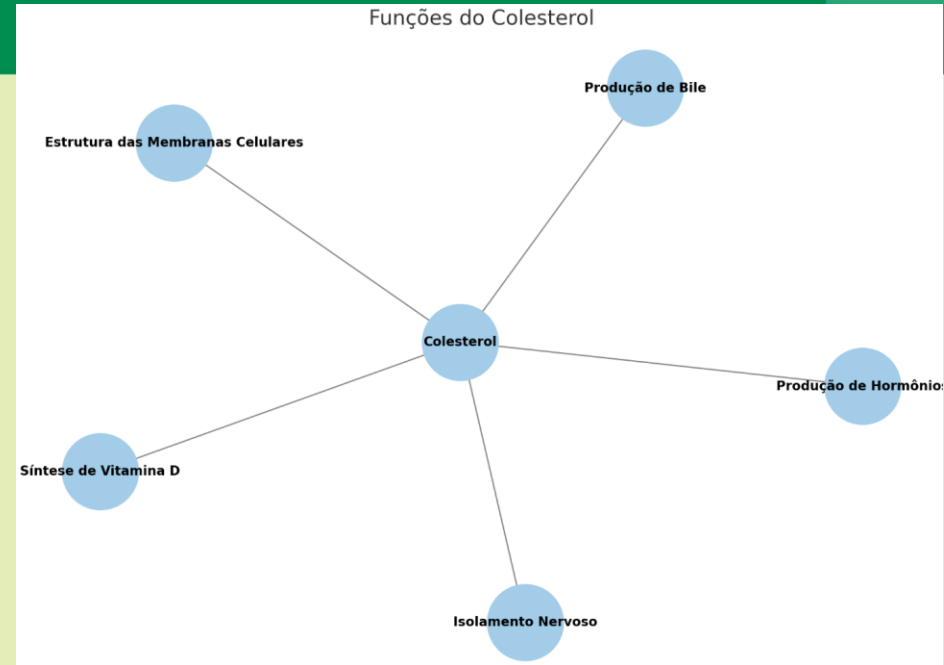
- O que é o colesterol?
- Função no corpo





# Introdução

- O que é o colesterol?
- Função no corpo



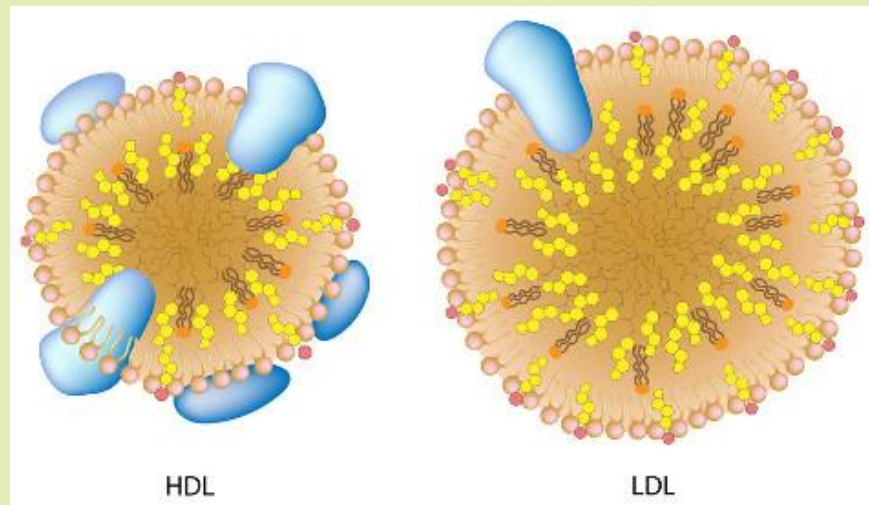
# Tipos de Colesterol

## LDL (Colesterol Ruim)

- Transporta colesterol para as artérias
- Acúmulo forma placas, aumentando o risco cardiovascular

## HDL (Colesterol Bom)

- Remove colesterol das artérias
- Transporta colesterol de volta ao fígado para eliminação



# Alimentação e o LDL

## **Alimentos que aumentam o LDL**

- Gorduras saturadas: Carnes vermelhas, laticínios integrais
- Gorduras trans: Alimentos fritos e processados

## **Impacto do LDL alto**

- Formação de placas nas artérias
- Risco aumentado de doenças cardiovasculares



# Alimentação e o HDL

## **Alimentos que aumentam o HDL**

- Gorduras insaturadas: Peixes gordurosos, azeite de oliva, nozes
- Fibras solúveis: Aveia, frutas, legumes, leguminosas

## **Benefícios do HDL alto**

- Remoção do colesterol das artérias
- Proteção contra doenças cardíacas



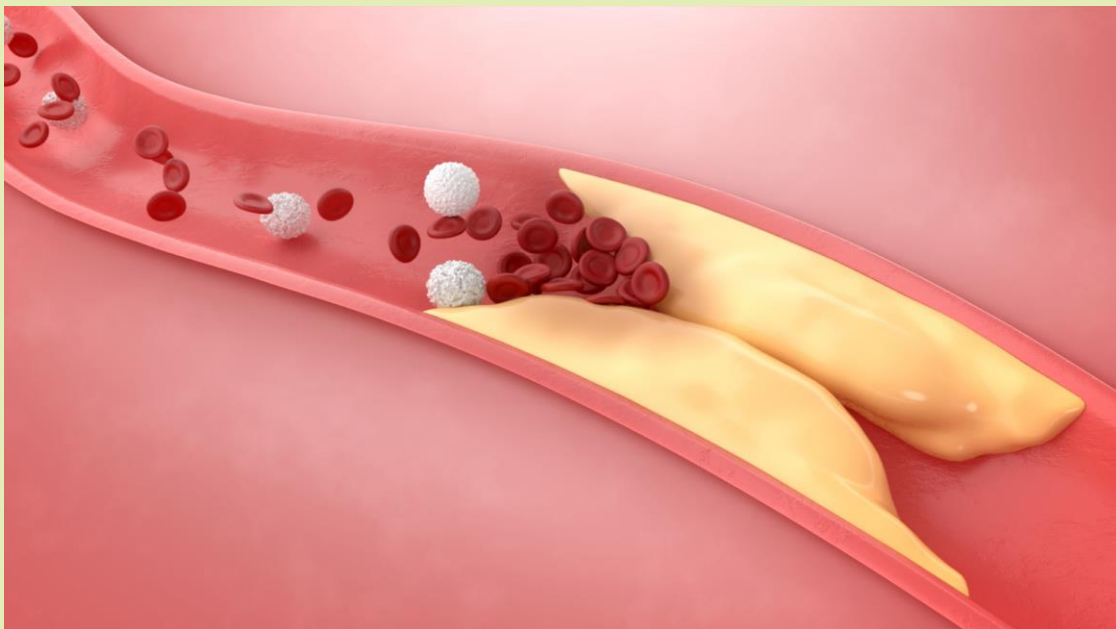
# Dislipidemias

## O que é Dislipidemia?

- Níveis anormais de lipídios no sangue
- Inclui colesterol alto e triglicerídeos elevados

## Causas comuns

- Dieta, genética, sedentarismo



# Dislipidemia e o Diabetes

## Interação com diabetes

- Resistência à insulina pode aumentar LDL e triglicerídeos
- Maior risco de complicações cardiovasculares

## Importância do controle glicêmico

- Fundamental para evitar complicações lipídicas



# Dislipidemia e a Hipertensão

## Impacto da hipertensão

- Endurecimento das artérias devido ao colesterol
- Aumento da pressão arterial

## Riscos combinados

- Maior chance de eventos cardíacos e AVC



# Dislipidemias

1

## Diabetes Mellitus

A resistência à insulina, comum em pessoas com diabetes, pode afetar o metabolismo lipídico, aumentando os níveis de triglicerídeos e LDL, intensificando o risco de doenças cardíacas.

2

## Hipertensão Arterial Sistêmica

O acúmulo de colesterol nas artérias pode levar ao endurecimento e estreitamento das mesmas, dificultando o fluxo sanguíneo e aumentando a pressão arterial.

3

## Doenças Cardíacas

A dislipidemia aumenta significativamente o risco de doenças cardíacas, incluindo ataques cardíacos, derrames e doença arterial coronária.

# Estilo de vida e o controle do Colesterol

# Estilo de vida e o controle do Colesterol

## Exercícios físicos

- Aumentam HDL, reduzem LDL
- Benefícios adicionais para a saúde cardiovascular

## Dieta saudável

- Fibras, gorduras boas, redução de açúcar
- Manutenção do peso
- Previne dislipidemia e outros fatores de risco



# Estilo de vida e o controle do Colesterol

## Impacto do fumo

- Redução dos níveis de HDL
- Aumento do risco de doenças cardiovasculares

## Benefícios de parar de fumar

- Melhoria imediata na saúde cardiovascular



# Estilo de vida e o controle do Colesterol

| Alimento                                     | Benefício                                                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aveia                                        | Rica em fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol LDL.                          |
| Frutas Cítricas (Laranja, Limão, Grapefruit) | Contêm fibras solúveis e antioxidantes que contribuem para a saúde cardiovascular.       |
| Legumes (Couve, Espinafre, Brócolis)         | Fonte de vitaminas, minerais e fibras, auxiliando na regulação do colesterol.            |
| Peixes Gordurosos (Salmão, Atum, Sardinha)   | Ricos em Ômega-3, que ajudam a reduzir o colesterol LDL e aumentar o HDL.                |
| Nozes e Sementes (Amêndoas, Castanhas, Chia) | Fonte de gorduras insaturadas, fibras e vitaminas, contribuindo para a saúde do coração. |

# Acompanhamento médico

## Importância das consultas regulares

- Monitoramento dos níveis de colesterol
- Ajuste de tratamentos quando necessário

## Exames recomendados

Perfil lipídico completo:

- LDL
- HDL
- triglicerídeos



# Obrigado!

## Gabriel Seixas

Médico Clínico - Cardiologia



**Quem tem Unimed tem mais.**

**Unimed**  
Belo Horizonte