

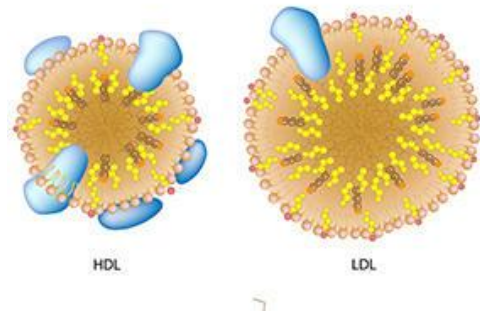
---

# Lipídeos no sangue

**Pessoas com hiperlipidemias têm muito lipídeo (gordura) no sangue, chamado de colesterol e triglicérides.**

## Tipos de lipídeos séricos

**Colesterol** é o material ceroso produzido pelo corpo e encontrado em gorduras saturadas e em produtos animais. Apresenta vários usos no corpo e é uma parte importante das células. Embora comumente chamado de “colesterol”, o termo real inclui dois componentes: **lipoproteína de baixa densidade**



(LDL) e **lipoproteína de alta densidade** (HDL). As lipoproteínas carregam o colesterol pela corrente sanguínea. A lipoproteína de baixa densidade (Low-density lipoprotein, LDL) é perigosa (pense em L de limitado) porque pode levar ao acúmulo de colesterol nas artérias e formar placas. A lipoproteína de alta densidade (High-density lipoprotein, HDL) é boa (pense em H de harmonia) porque ajuda o corpo a se livrar do colesterol.

Os **triglicérides** são outro tipo de gordura produzida no corpo. Eles também são encontrados nos alimentos. Altos níveis de triglicérides resultam principalmente de escolhas de estilo de vida, como dieta ruim, tabagismo, uso de álcool e falta de exercício, mas algumas vezes a genética desempenha um papel.

## Problemas a partir da hiperlipidemia

O colesterol alto pode levar ao acúmulo de placa nas paredes dos vasos sanguíneos, o que pode bloquear as artérias e causar pressão arterial alta, um acidente vascular cerebral (derrame), doença cardíaca ou ataque cardíaco. Os triglicérides altos aumentam o risco de desenvolvimento de síndrome metabólica, que por sua vez aumenta o risco de doença cardíaca e outros distúrbios, como diabetes.

## Tratamentos de estilo de vida para hiperlipidemia

Comer uma dieta saudável, com pouca gordura, e fazer mais exercícios são recomendados para redução do colesterol e triglicérides, atividades que podem ajudar a aumentar o colesterol HDL. Para reduzir o colesterol LDL, deve-se comer menos carne vermelha e ovos; consumir laticínios com baixos níveis ou sem gordura, como leite desnatado para reduzir a gordura saturada e o colesterol da dieta; alimentar-se com menos fritura e cozinhar com óleos saudáveis; comer mais fibras, como frutas, legumes e verduras, feijão e grãos integrais; e manter o peso saudável ou perder peso.

Para reduzir os triglicérides, deve-se: perder peso, se estiver acima do peso; aumentar a quantidade de atividade física; parar de fumar e beber álcool; comer alimentos que tenham baixo nível de gordura saturada, gordura trans e colesterol; e alimentar-se de menos carboidratos e alimentos doces, como sobremesas, refrigerantes normais e suco.

## Medicações para hiperlipidemia

O médico pode prescrever também uma medicação, como uma estatina. As vantagens das estatinas superam os prováveis efeitos adversos para a maioria das pessoas com hiperlipidemia.

Antes de prescrever uma medicação, o médico irá avaliar o histórico de ataque cardíaco ou bloqueio de artéria, bem como considerar fatores como a idade, o peso, o histórico familiar e a presença de tabagismo, pressão arterial alta ou diabetes.

## Referências

National Heart, Lung, and Blood Institute and the National Library of Medicine.

National Heart, Lung, and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc>

National Library of Medicine

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/triglycerides.html>

## Sobre o editor

© 2014 American Medical Association.

All rights reserved. This journal and the individual contributions contained in it are protected under copyright by AMA, and the following terms and conditions apply to their use.

JAMA® is a registered trademark of AMA, used under license.

The JAMA Network is a trademark of AMA, used under license.

Notice No responsibility is assumed by AMA for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made.

The translation has been undertaken by a third party translation provider at its sole responsibility. No responsibility is assumed by AMA in relation to the translation or for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made. Source material in English and as translated remains the intellectual property of the AMA.