



O COLESTEROL É SEMPRE VILÃO?

Como para muitas das perguntas em medicina, a resposta é:
depende.

Para começar, o colesterol é, em sua maior parte, produzido pelo fígado, e precisamos dele para diversas funções. Ele participa da composição da bile, do revestimento dos neurônios (bainha de mielina) e de alguns hormônios sexuais, por exemplo.

Existem dois tipos de colesterol. O **HDL**, popularmente conhecido como “**colesterol bom**”, é composto por lipoproteínas com maior densidade, daí o nome **High Density Lipoprotein**. Já o **LDL (Low Density Lipoprotein)**, “**colesterol ruim**”, é constituído por lipoproteínas de menor densidade. **Quanto mais elevado estiver o HDL, mais protegidos estamos em relação a doenças cardiovasculares. E quanto mais fora do alvo estiver o LDL, maior o risco.**

Precisamos do colesterol, mas fora da meta – que no caso do LDL pode variar de 50 a 130mg/dl –, dependendo da sua avaliação de risco, ele se torna vilão, sim. Procure manter um estilo de vida saudável, **faça exercícios físicos, se alimente bem, reduza o consumo de álcool** e procure seu cardiologista. Ele avaliará a melhor forma de você estar sempre com a parte “boa” do colesterol.

Dra. Renata Cardoso Araujo
Cardiologista