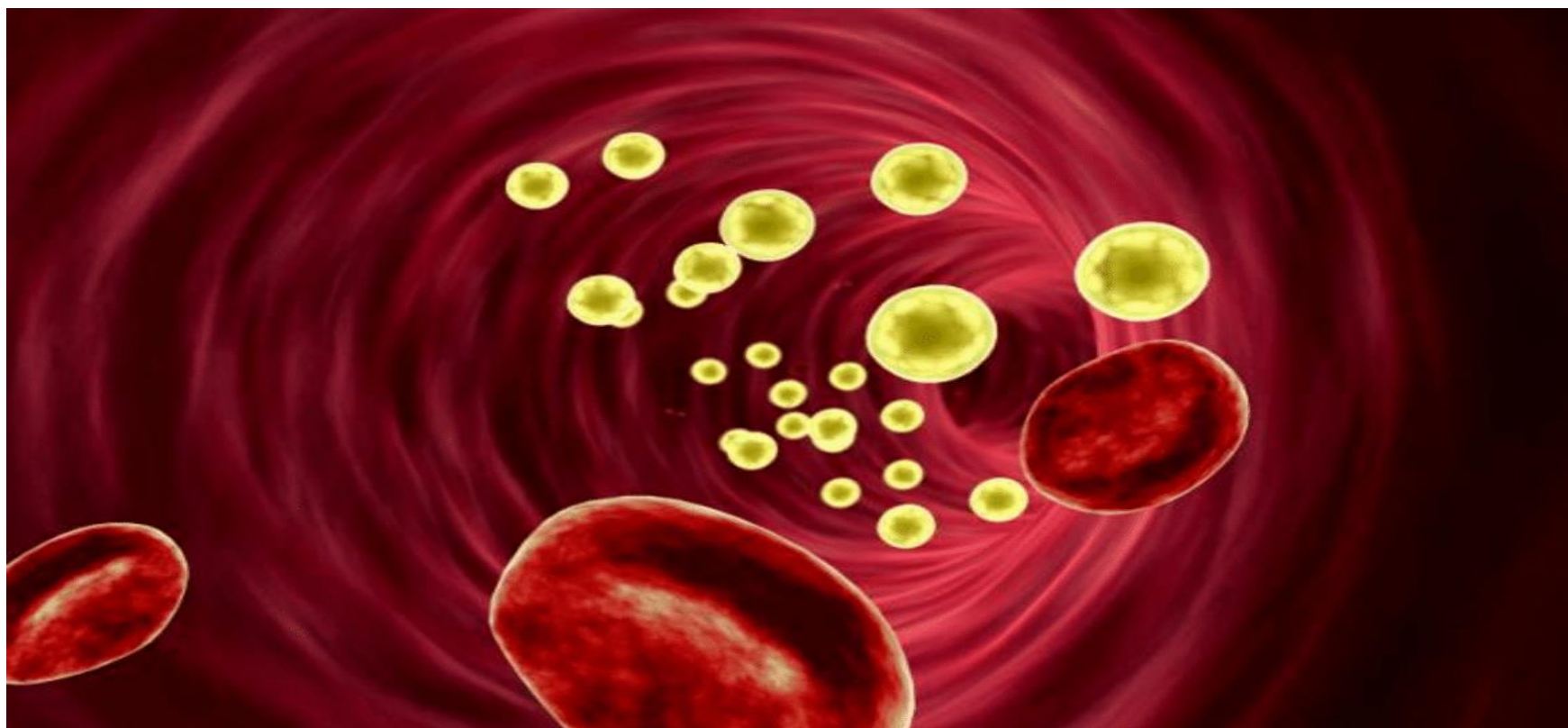
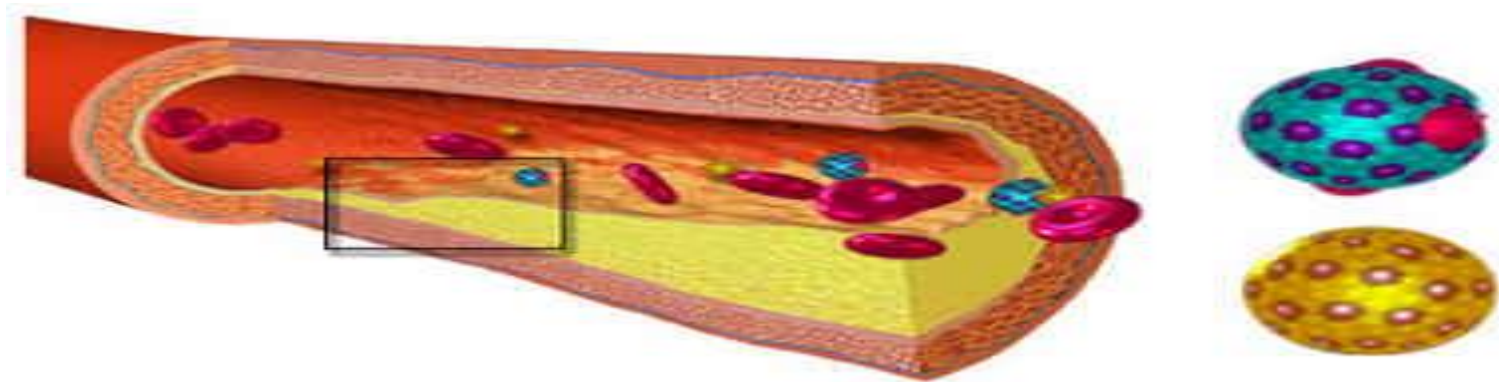


# Dislipidemias



# O QUE SÃO DISLIPIDEMIAS?

**Dislipidemias** são também conhecidas como **hiperlipidemias**, estão relacionadas com o aumento de lipídios (gordura) sanguíneos, especialmente do colesterol e triglicerídeos (TGs).



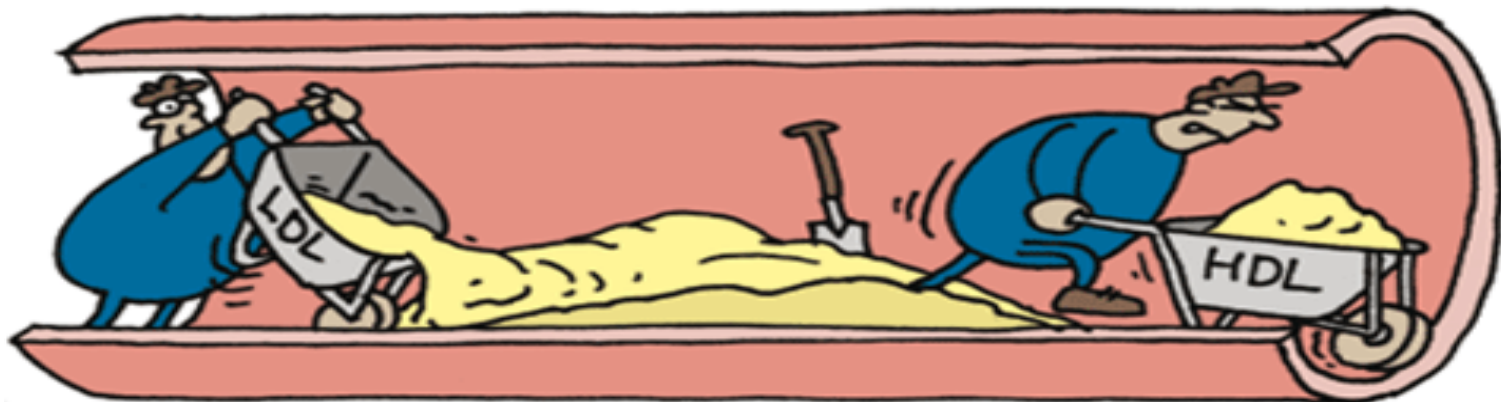
# Dislipidemia – definições

- **Colesterol**
- Substância natural, produzida em grande parte pelo fígado e presente em todas as células do corpo. Em quantidades normais é fundamental ao metabolismo: participa nos sais biliares (importantes para a digestão das gorduras), na constituição dos hormônios sexuais e é essencial para a constituição das membranas das células. No entanto, quando em excesso, conduz a problemas como a aterosclerose.

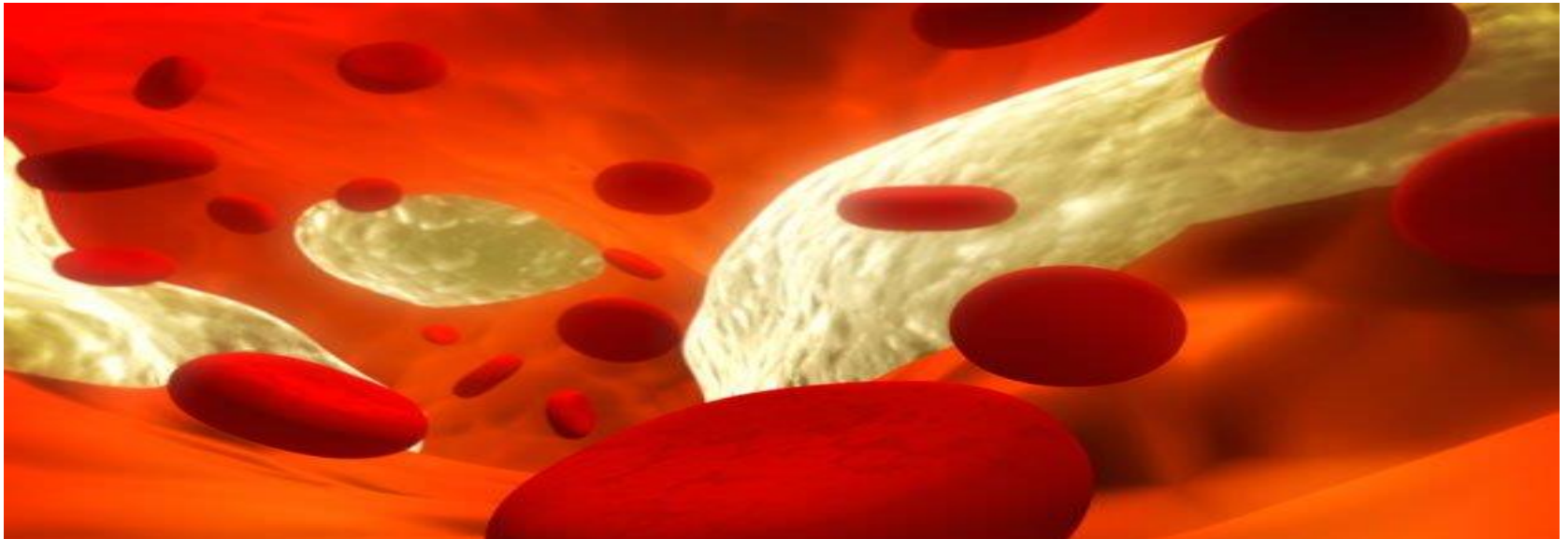
- **Colesterol LDL**
- – LDL significa em inglês, lipoproteína de baixa densidade. Esta sigla representa aquele que é também conhecido por mau colesterol, pois oxida e deposita-se nas paredes das artérias, originando o seu endurecimento e obstrução



- **Colesterol HDL**
- – HDL significa em inglês, lipoproteína de alta densidade. Esta sigla representa o “bom” colesterol, responsável pela remoção do “mau” colesterol do sangue e das paredes das artérias.



- **Triglicéridios**
- São componentes de grande parte das gorduras alimentares (animais e vegetais). Quando em excesso no sangue também estão associados a um maior risco cardiovascular.





# As dislipidemias podem ter duas causas:

- **Dislipidemias primárias:** estas são de origem genética, mas fatores relacionados com hábitos de vida, como por exemplo, [sedentarismo](#) e os hábitos alimentares podem funcionar como desencadeantes para seu surgimento.



- **Dislipidemias secundárias:** pode ter origem a partir de outras doenças, como diabetes mellitus, obesidade, hipotireoidismo, insuficiência renal, síndrome nefrótica, doenças das vias biliares, síndrome de Cushing, anorexia nervosa e bulimia, associado ao uso de fármacos, como diuréticos em elevadas doses,  $\beta$ -bloqueadores, medicamentos de tratamento de acne, terapia de resolução hormonal, anticoncepcional oral, entre outros.



# Sinais e Sintomas

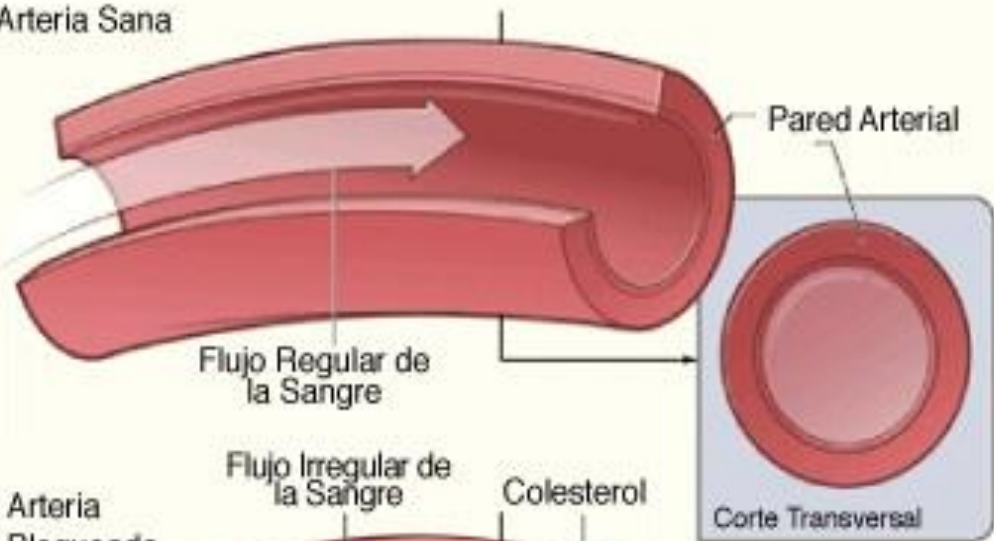
- Os sinais gerados pelas dislipidemias são diversos, dentre eles estão: arteriosclerose, [angina pectoris](#), infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência vascular periférica, entre outros.
- No entanto, muitos casos de dislipidemias são assintomáticas e suas consequências também são sérias.



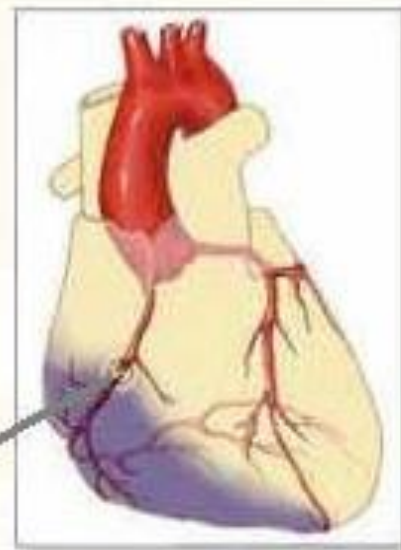
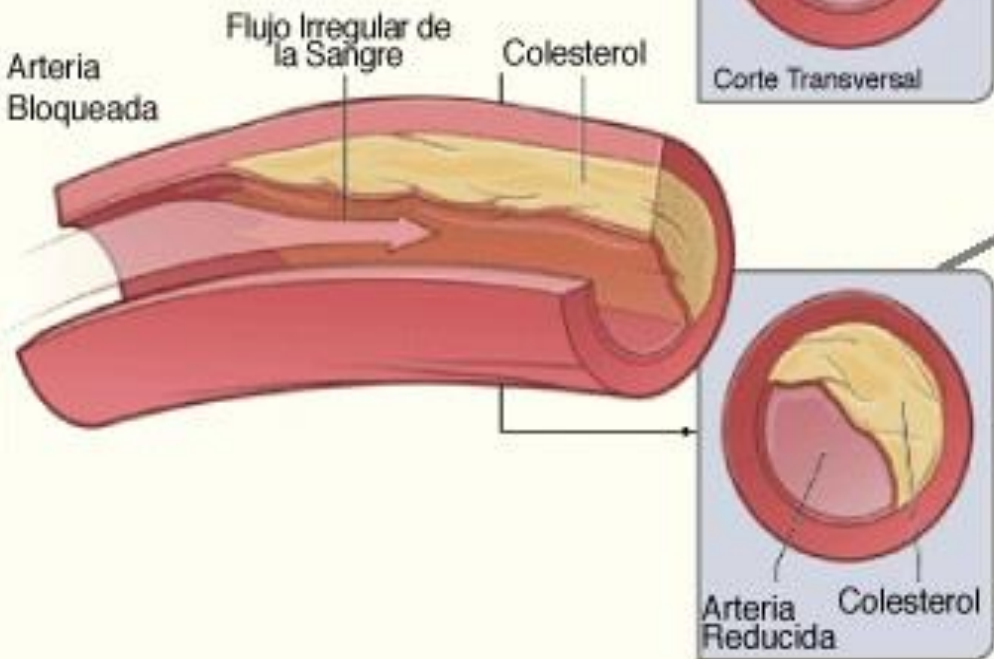
# Fatores de risco causais

- Fumo;
- Hipertensão arterial sistêmica;
- Colesterol HDL-C (“colesterol bom”) menor que 40 mg/dl;
- Diabetes;
- Idade (maior ou igual a 45 nos homens, maior ou igual a 55 para as mulheres);
- Histórico familiar.

**A** Arteria Sana



**B** Arteria Bloqueada



En azul se aprecia una zona de infarto en la pared cardiaca

# Quais são os fatores de risco para desenvolver doença cardíaca?

- Pressão alta (tratada ou não tratada)
- Aumento de LDL (colesterol ruim)
- Baixo HDL (colesterol bom)
- Sedentarismo
- Sobrepeso e obesidade
- Diabetes mellitus
- Idade – homens com 45 anos ou mais / mulheres com 55 anos ou mais
- Hereditariedade – história familiar de irmão e/ou pai com doença coronariana com menos de 55 anos, ou mãe e/ou irmã menores de 65 anos

# Diagnóstico

- A dosagem de colesterol total e suas frações é o elemento básico para o seu diagnóstico.



# Como detectar a Dislipidemia?

- Os valores de colesterol total, e de cada um dos seus tipos, que os especialistas da **Sociedade Europeia de Cardiologia** recomendam são:
- Colesterol total < 150 mg/dL
- Colesterol LDL < 115 mg/dL
- Colesterol HDL  $\geq$  40-45 mg/dL
- Triglicérides < 150 mg/dl

# Qual o tratamento da Dislipidemia?

- O tratamento da dislipidemia é feito com mudanças no estilo de vida, tais medidas visam:
- Manter um peso adequado
- Comer alimentos com baixo teor de gordura saturada, trans e colesterol
- Praticar atividade física – pelo menos 30 minutos por dia na maior parte da semana
- Não fumar
- Consumir bebida alcoólica com moderação
- Reduzir a ingestão de carboidratos



# Tratamento Medicamentoso

- Diversos fármacos são indicados para o tratamento das dislipidemias. As vastatinas ou estatinas são recomendadas para reduzir o LDL-C (“colesterol ruim”) em adultos. O uso desses medicamentos reduz os eventos coronários isquêmicos e a necessidade de revascularização do miocárdio.

PARA DIMINUIR O COLESTEROL, É NECESSÁRIO  
UM TRATAMENTO DE REEDUCAÇÃO  
ALIMENTAR!!



# EVITE os seguintes alimentos:

- Manteiga / Banha / Nata / Frituras em geral / Batata frita / Rosquinhas fritas / Pastéis fritos / Leite gordo / Leite condensado / Cremes / Maionese / Óleo de coco / Gordura vegetal hidrogenada / Queijos gordos / Salgadinhos / Molhos / Salsichão / Salsicha / Linguiça / Croissant / Presunto / Salame / Toucinho / Bacon / Pele de aves / Carne gorda de gado, ovelha, cordeiro, tatu, porco / Vitela / Vísceras (fígado, rins, coração, miúdos, miolo) / Pudins / Sobremesas ricas em gordura e gema de ovo / Sorvetes / Tortas / Chocolates.

# Prefira consumir:

- Clara de ovo / Margarinas / Óleos vegetais (milho, algodão, arroz, girassol, soja, canola, oliva) / Leite desnatado / Carne vermelha magra (sem gordura) / Carne de aves sem a pele / Carne de peixes / Gelatina / Pão integral / Arroz integral / Chás, água, sucos de frutas / Refrigerantes dietéticos / Queijos magros tipo minas branco, tofu, ricota / Iogurtes light / Fibras (farelo de aveia, feijão, ervilha, lentilha, ameixa preta, aveia) / Alimentos cozidos, assados ou grelhados / Legumes / Verduras / Frutas (maça com casca) / Nozes, amêndoas e castanhas.



