

Exercício físico

O exercício físico regular constitui medida auxiliar para o controle das dislipidemias e tratamento da doença arterial coronariana. A prática de exercícios físicos promove redução dos níveis plasmáticos de triglicerídeos, colesterol “ruim” e aumento do HDL - Colesterol (“colesterol bom”). Os indivíduos com risco ou em tratamento da dislipidemia devem procurar um profissional apto para orientá-lo na prática de exercício físico adequado ao quadro clínico.



“Nunca é cedo demais para falarmos de saúde. São as atitudes e os hábitos adquiridos na infância os maiores responsáveis pela formação de adultos saudáveis.”

Assim, desenvolvemos este folder para orientar os pais e ajudar na alimentação saudável da criança com dislipidemia.

Coordenadoria de Nutrição e
Segurança Alimentar - 2019



Prefeitura Municipal de Montes Claros
Secretaria Municipal de Educação



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

“Dislipidemia”

O que é dislipidemia?

Os lipídios são substâncias conhecidas também como gorduras, estão naturalmente na corrente sanguínea e são essenciais para a formação de todas as células do organismo humano, para a síntese de hormônios e para a produção e o armazenamento de energia.

Porém, as gorduras no sangue podem trazer problemas para a saúde quando seus níveis são alterados. As alterações nos níveis de gordura no sangue são denominadas dislipidemias e podem ocorrer com aumento do colesterol total, aumento do LDL, redução do HDL e/ou aumento dos triglicerídeos. Todas essas alterações são consideradas fatores de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares, daí a importância de manter os níveis de gordura no sangue dentro dos limites considerados saudáveis.

O que causa a dislipidemia?

A dislipidemia é causada quando se ingere uma dieta rica em colesterol e gorduras, quando o organismo produz colesterol e triglicérides demais ou em ambas as situações. Assim, você pode ter dislipidemia por aumento de peso, dieta inadequada, sedentarismo ou questões genéticas. Podendo, ainda, ser causada por outras doenças que interferem no metabolismo, como o diabetes e o

hipotireoidismo, ou pelo uso de alguns medicamentos, como corticóides. Independentemente da causa, a dislipidemia pode provocar doenças cardíacas ou “derrame”.

COMO PREVENIR A DISLIPIDEMIA?



Alimentação adequada

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o controle das dislipidemias. Pessoas com dislipidemias devem seguir uma alimentação equilibrada rica em frutas, hortaliças e cereais integrais, pobres em gorduras saturadas, colesterol e gordura *trans*.

Recomendações para evitar e controlar o colesterol e os triglicerídeos:

Preferir

- Peixes, frango sem pele, carnes magras (retirar toda a gordura visível);

- Leite e iogurte desnatado, queijo branco ou ricota;
- Frutas e verduras frescas;
- Cereais integrais, pães e bolos sem cobertura e recheios, pobres em gorduras e açúcares, e preferencialmente, integrais;
- Consumo regular de leguminosas, como feijão, grão de bico, ervilha ou lentilha;
- O consumo moderado de batata, arroz e mandioca;
- O uso de óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva) em quantidades moderadas no preparo das refeições;

Evitar

- ✓ Carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração), embutidos (mortadela, presunto, salame, lingüiça, salsicha, bacon);
- ✓ Leite e iogurte integrais, queijos amarelos ou cremosos;
- ✓ Sorvetes com leite, doces com coco, chocolate e chantilly, rosas, tortas;
- ✓ Pães com cobertura e/ou recheio, manteiga, croissants, bolachas, massas com gema de ovo;
- ✓ Frituras e gordura animal (toucinho, banha);
- ✓ Maionese, gordura hidrogenada, molhos com creme de leite;
- ✓ Refrigerantes e bebidas alcoólicas.