

COLESTEROL

O colesterol é uma gordura ou lípido que existe no sangue e em todas as células do organismo. É necessário para a produção de hormonas, vitaminas, constituição da membrana das células, funcionamento do sistema nervoso e formação de bilis.

O colesterol do nosso organismo tem duas origens:

- endógena: o colesterol é produzido pelo próprio corpo, principalmente pelo fígado;
- exógena: o colesterol também pode ser adquirido através de alimentos, nomeadamente, manteiga, natas, queijo, carne gorda, gema de ovo, fritos, entre outros.

No nosso sangue o colesterol subdivide-se em três tipos, com ações distintas:

1. Colesterol HDL

É também conhecido como *“bom colesterol”*, porque tem uma ação protetora ao encaminhar os depósitos de gordura no interior das artérias para o fígado, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares. O colesterol HDL baixo é perigoso quando se encontra em concentrações menores que 60 mg/dl no sangue.

2. Colesterol LDL

Circula no sangue com o objetivo de ser encaminhado para as células e, em quantidades excessivas, pode alojar-se nas paredes das artérias e aumentar o risco de doença cardiovascular. É considerado o *“mau colesterol”*. A sua concentração no sangue deve ser inferior a 130 mg/dl.

3. Colesterol VLDL

É muito parecido com o colesterol LDL, mas mais perigoso. Transporta triglicédeos; é ainda de mais fácil deposição nas artérias, aumentando significativamente o risco de doença cardiovascular. É também um *“mau colesterol”*.

Entende-se por **colesterol total**, o valor que agrega todas as frações, a soma dos níveis sanguíneos de HDL + LDL + VLDL. Os valores de referência para o colesterol total não devem exceder os 190 mg/dl.