



Colesterol alto é sempre sinal de problemas. Quase sempre ele está associado à ocorrência de doenças cardiovasculares, infarto e até derrame cerebral. No entanto, por meio de uma dieta saudável, é possível reduzir o nível desse tipo de gordura na corrente sanguínea.

Na verdade, conforme explica Raquel Botelho, professora de nutrição da Universidade de Brasília (UNB), a alimentação, associada à prática de exercícios físicos, pode ajudar tanto a diminuir a taxa do colesterol ruim (LDL) como a aumentar a concentração do bom (HDL). O primeiro é considerado nocivo por aderir às paredes das artérias e dificultar a passagem do sangue. O segundo, por outro lado, é benéfico porque realiza o movimento inverso: ajuda, sobretudo, a remover o excesso de gordura e a levá-lo para o fígado, onde este será metabolizado e eliminado.

Contudo, para conseguir esses resultados, alguns alimentos como aveia, azeite, peixes, linhaça e frutas, não podem faltar em sua dieta. Raquel destaca, sobretudo, a aveia, pois ela é uma excelente fonte de fibras, que comprovadamente auxilia na redução do colesterol. “Para conseguir o efeito desejado, o ideal é consumi-la todos os dias, em flocos ou farelo, na quantidade de uma colher de sopa no almoço e outra no jantar, ou, se preferir, no café da manhã”, afirma a nutricionista.

Ela também ressalta os benefícios do azeite nessa mesma luta, porém adverte que seu consumo não deve passar de uma colher de sopa ao dia, pois ele é gorduroso e apresenta alto valor calórico. “Além disso, é fundamental ingeri-lo cru (ou, se for o caso, aquecê-lo o mínimo possível) e optar pelos extra-virgens”, continua.

No caso dos peixes, deve-se dar preferência àqueles de águas frias e profundas, como o salmão e a sardinha, pois são ricos em ômega 3, substância que ajuda a diminuir a absorção do colesterol pelo organismo. “Eles devem ser consumidos uma vez ou, na melhor das hipóteses, duas vezes por semana”, aponta a professora. Outro alimento rico em ômega 3, esse grande amigo do coração, é a linhaça. A nutricionista Emília Ishimoto, que acabou de defender tese de Doutorado na Faculdade de Saúde Pública, da Universidade de São Paulo (USP), sugere que devemos ingerir diariamente uma colher de sopa dessa semente, de preferência torrada e moída.

Não se deve esquecer também das frutas que são ricas em fibras solúveis que ajudam a diminuir o mau colesterol. Desse conjunto, Raquel Botelho destaca, pela riqueza fibrosa, o bagaço da laranja e a casca branca do maracujá. Mas não coloca muitas restrições. “As frutas em geral são importantes, sobretudo as que se pode comer com casca como maçã, pêra, goiaba etc.”, diz.

Por fim, não basta dizer só o que se deve comer. Emília Ishimoto lembra que é importante destacar também o que se deve evitar ou consumir com moderação para ter níveis saudáveis de colesterol. A lista é grande: bebidas alcoólicas, alimentos embutidos (lingüiça, salsicha, salame mortadela, presunto), carnes gordas, alimentos com gordura trans (bolachas, biscoitos, sorvetes, muffins, doces, salgadinhos, etc) e com gordura saturada (carne de porco, toucinho, manteiga).

Fonte: Raquel Botelho / CRN. 20091ª região (DF, GO, MT e TO) e Emília Ishimoto, CRN. 3080, 3ª região (SP, PR e MS)