

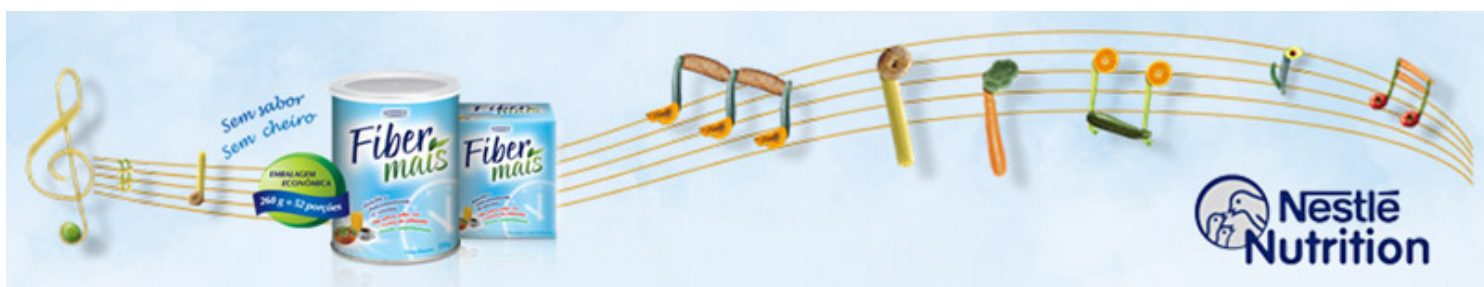


Cuidado com o colesterol: saiba como controlá-lo

Com a maior expectativa de vida associada aos hábitos da vida moderna – como o consumo elevado de gorduras, tabagismo e estresse – as doenças cardiovasculares são cada vez mais comuns. Milhões de pessoas morrem anualmente em todo o mundo vítimas de algum evento cardiovascular. Um dos principais fatores de risco é a alteração dos níveis de gordura no sangue (colesterol e triglicérides). Uma alimentação equilibrada com a correta ingestão de fibras pode reduzir esta incidência.

Dicas de alimentação com baixo teor de gordura:

- Consuma alimentos em sua forma natural ou grelhados, assados, cozidos em água ou ao vapor.
- Evite as gorduras saturadas e trans. Queijos amarelos (mussarela, provolone, prato, parmesão) devem ser evitados: são muitos mais gordurosos que os queijos brancos (minas, frescal, ricota e cottage).
- Evite o excesso de óleos e temperos industrializados para temperar as saladas: O azeite é mais recomendado, porém em pequenas quantidades.
- Dê preferência às carnes magras e sem gordura visível. Retire a pele do frango antes do preparo.
- Consuma alimentos com baixo teor de gordura, dando preferências às gorduras insaturadas (óleos vegetais), leite desnatado e carnes magras.
- Mantenha atividade física regular.
- Leia o rótulo dos alimentos industrializados





As fibras e os níveis de colesterol e triglicérides:

Uma adequada ingestão de fibras durante as refeições pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides. Os ácidos biliares e a gordura se unem às fibras, por isso não são digeridos e absorvidos no intestino e acabam sendo eliminados nas fezes.

Referências Bibliográficas:

- http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm (acessado em 23/05/2007)
<http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
http://www.sbf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm (acessado em 23/05/2007)
<http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacaosaudavel> (acessado em 23/05/2007)
<http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
<http://www.nutritotal.com.br/piramides/?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
<http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
<http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm (acessado em 29/05/2007)
http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39 (acessado em 31/05/2007)
Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação , nutrição e dietoterapia. ed roca,2007.
Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes.Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

