

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 18, 2023

Colesterol alto

Você precisa de colesterol para se manter saudável. Mas comer demais pode aumentar a chance de problemas cardíacos ou derrame. Aqui, analisamos tratamentos para pessoas que têm colesterol alto, mas não foram diagnosticadas com problemas cardíacos ou circulatórios.

O que é colesterol alto?

O colesterol é uma substância cerosa e gordurosa encontrada em todas as células do corpo. É transportado pelo corpo no sangue.

Existem dois tipos de colesterol e seu corpo precisa dos dois tipos. No entanto, ter muito colesterol - ou ter muito do tipo errado - pode aumentar a chance de problemas cardíacos e circulatórios graves, como ataques cardíacos e derrames. Os dois tipos de colesterol são:

- **Colesterol LDL.** Isso geralmente é chamado de “colesterol ruim”, pois pode se acumular nos vasos sanguíneos e causar bloqueios se você ingerir muito. Isso aumenta o risco de problemas cardíacos e circulatórios.
- **Colesterol HDL,** ou “colesterol bom”. Esse tipo ajuda a reduzir a quantidade de colesterol ruim no sangue.

Ao discutir seu colesterol, seu médico também pode falar sobre outro tipo de gordura potencialmente prejudicial no sangue, chamado **triglicéridos**.

Como o colesterol alto é diagnosticado?

Se você foi informado de que tem colesterol alto, isso geralmente significa que uma ou ambas das seguintes afirmações são verdadeiras:

- Você tem muito colesterol no sangue em geral
- Você tem muito colesterol ruim (LDL) no sangue, em particular.

Para verificar seu colesterol, seu médico coletará uma amostra de seu sangue e fará um teste chamado **perfil lipídico**. “Lipídios” é o que os médicos chamam de gorduras no sangue, incluindo colesterol e triglicéridos.

Colesterol alto

A maioria das pessoas tem um perfil lipídico como parte de um exame geral de saúde. Você pode ser solicitado a não comer nada por cerca de 12 horas antes do teste.

A quantidade de colesterol no sangue é medida usando milimoles por litro (mmol/L). Como um guia aproximado, os médicos costumam dizer que o colesterol de uma pessoa está em um nível saudável se:

- seu colesterol total está abaixo de 5,2 mmol/L (o 'colesterol total' inclui seu colesterol bom e ruim e uma parte de seus triglicéridos)
- seu colesterol ruim (LDL) está abaixo de 2,6 mmol/L.

Mas ter níveis de colesterol acima desses números não significa necessariamente que você precise de tratamento para o colesterol.

Seu médico analisará várias coisas para descobrir sua chance geral de problemas cardíacos e circulatórios e se você precisa de tratamento para colesterol alto. Você pode ouvir seu médico chamar essas coisas de “fatores de risco”. Elas podem incluir:

- Sua idade
- se você fuma
- seu histórico familiar de problemas cardíacos e circulatórios
- se você está acima do peso, e
- se você tem certos problemas de saúde, como hipertensão arterial, doença renal ou diabetes.

Quais tratamentos funcionam?

Os médicos geralmente recomendam que todas as pessoas com colesterol alto façam mudanças em seu estilo de vida. Às vezes, esse é o único tratamento que as pessoas precisam para reduzir o colesterol. Mas seu médico provavelmente também recomendará tomar medicamentos se:

- seu nível de colesterol ruim (LDL) é muito alto, ou
- você tem um alto risco de problemas cardíacos e circulatórios, ou
- mudanças no estilo de vida por si só não melhoram o colesterol o suficiente.

Mudanças de estilo de vida

Mudando o que você come

A quantidade de gordura que você ingere pode afetar seus níveis de colesterol. Isso não significa que toda gordura seja ruim. Você só precisa ter cuidado com os tipos de gordura que ingere. Os tipos de gordura menos saudáveis são chamados de gorduras saturadas e gorduras trans.

- As gorduras saturadas são encontradas em carnes e laticínios.
- As gorduras trans são encontradas em alguns fast foods, biscoitos e produtos assados.
- Em geral, gorduras menos saudáveis são sólidas à temperatura ambiente.

Colesterol alto

- Os tipos mais saudáveis tendem a ser líquidos, como azeite de oliva e alguns outros óleos vegetais. Esses tipos mais saudáveis de gordura são chamados de gorduras poliinsaturadas ou monoinsaturadas.

Para reduzir suas gorduras ruins, tente comer apenas cortes magros de carne e apenas laticínios sem gordura ou com baixo teor de gordura. Você também deve evitar fontes comuns de gorduras ruins, como fast food.

Seu médico também pode recomendar comer mais peixe e também mais alimentos ricos em fibras, incluindo frutas e vegetais, nozes, feijão e alimentos integrais.

Fazer mudanças em sua dieta pode ser difícil. Seu médico pode encaminhá-lo a um nutricionista para elaborar um plano alimentar adequado às suas necessidades e gostos.

Exercitar-se regularmente

Isso significa fazer uma quantidade moderada de exercícios várias vezes por semana. Os tipos de exercícios podem incluir caminhar rapidamente, nadar, praticar esportes ou andar de bicicleta.

Seu médico pode aconselhar sobre quais tipos de exercícios podem ser melhores para você, quanto você deve fazer e por quanto tempo.

Para a maioria das pessoas, os médicos recomendam se exercitar com intensidade moderada (o suficiente para sentir o coração bater e aumentar a respiração) por 30 minutos, pelo menos três dias por semana.

Você não precisa fazer os 30 minutos de uma só vez. Pode ser dividido em períodos de atividade física de pelo menos 10 minutos cada.

Perder peso (se você estiver acima do peso)

Praticar exercícios regularmente e mudar sua dieta para melhorar o colesterol pode ter outro benefício: pode ajudá-lo a perder peso. E perder peso pode melhorar ainda mais o colesterol. Você pode discutir suas metas de perda de peso com seu médico e elaborar um plano para alcançá-las.

Tomando esteróis e estanois vegetais

São substâncias naturais encontradas em plantas que são semelhantes ao colesterol humano. Eles ajudam a baixar os níveis de colesterol competindo com o colesterol para ser absorvido pelo organismo.

As fontes naturais de esteróis e estanois incluem óleo de germe de trigo, óleo de soja, óleo de milho, sementes de gergelim, nozes e algumas frutas, como laranjas e figos.

Mas as quantidades de esteróis e estanois nesses alimentos são muito pequenas para ter muito efeito nos níveis de colesterol. Portanto, o tratamento com estanois e esteróis geralmente envolve a ingestão de suplementos.

Você também pode comer alimentos enriquecidos com maiores quantidades dessas substâncias, como pastas enriquecidas, iogurtes, sucos de frutas e barras de cereais.

Abandono do hábito de fumar

Estudos sugerem que fumar aumenta o colesterol ruim (LDL) e diminui o colesterol bom (HDL). Além de aumentar o colesterol ruim, fumar é um dos principais fatores de risco para problemas cardíacos e circulatórios graves, como ataques cardíacos e derrames.

Ao parar de fumar, você pode reduzir consideravelmente o risco desses problemas. Seu médico pode fornecer aconselhamento e apoio, bem como tratamentos, para ajudá-lo a parar.

Medicamento

As **estatinas** são o principal tratamento medicamentoso para reduzir o colesterol alto e funcionam bem para a maioria das pessoas. Existem vários diferentes.

Se o colesterol ainda estiver muito alto ao tomar uma estatina, seu médico pode aumentar sua dose ou tentar uma estatina diferente.

As estatinas podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Pode ser necessário fazer exames de sangue de vez em quando para garantir que o tratamento não prejudique o fígado. Algumas pessoas que tomam estatinas sentem dores musculares ou danos musculares. Informe o seu médico se notar alguma dor ou fraqueza muscular.

Às vezes, outros medicamentos são usados para tratar o colesterol alto. Para a maioria das pessoas, esses medicamentos não são tão bons quanto as estatinas. Mas eles podem ser úteis para pessoas que não conseguem tomar estatinas devido aos efeitos colaterais.

O que vai acontecer comigo?

Se você foi diagnosticado com colesterol alto, fazer mudanças no estilo de vida e tomar medicamentos pode funcionar bem para melhorar o colesterol e reduzir a chance de problemas cardíacos e circulatórios graves. Seu médico também pode recomendar o tratamento de outras condições, como hipertensão, para reduzir ainda mais o risco.

Para obter todos os benefícios desses tratamentos e mudanças no estilo de vida, você precisa se comprometer com eles a longo prazo. Seu médico verificará regularmente seus níveis de colesterol e ajustará seu tratamento, se necessário.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

