U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Como combater o colesterol elevado

EMÍLIO PERES *

1. Se for gordo, ou apenas anafado, emagreça com cuidado e sem pressa; siga um regime bem estruturado de 5 ou 6 refeições diárias, sem bebidas alcoólicas ou açucaradas, sem doçaria e com muitíssima pouca gordura. E, depois de perder os quilos que puder, mantenha-se cuidadoso para não voltar a engordar.

2. Exercite o corpo todos os dias o mais que puder. Além de fazer emagrecer, estabiliza o novo peso, melhora muitas funções orgânicas e, importantíssimo, faz subir os teores do HD2 no sangue, o "bom colesterol". Também beneficia a tensão arterial e, quando presente, a diabetes. Desde uma boa caminhada até uma hora de hidroginástica, vale tudo, na condição de ser adequado às possibilidades de cada um e não ser, de modo nenhum, uma violência.

3. Evacue todos os dias fezes abundantes; tenha uma boa descarga da vesícula; não se aflija se as fezes forem moles. Beber muitos líquidos, comer hortaliça em abundância, escolher frutos apropriados, por exemplo, quivis ao acordar. Evacuar assim, por efeitos destes alimentos, significa expulsar muito colesterol pelas fezes.

4. Inaugure almoços e jantares com uma pratada de sopa de muita e variada hortaliça; sopa de lavrador, de colher em pé. Coma hortaliça no prato; coma fruta às sobremesas; e também de manhã, a abrir o pequeno-almoço (excelente quivi; preciosos ananás, framboesa, laranja, toranja, papaia). 5. Entre os alimentos amiláceos, dê preferência aos mais ricos de fibra alimentar: feijões, grão, ervilhas, favas e lentilhas. Pão integral, pão escuro de mistura e outros que não sejam preparados com farinhas branqueadas. E um alimento excelente, pouco habitual entre nós: flocos de aveia (são directamente responsáveis por baixar o colesterol total).

6. Coma magro. Para além da qualidade da gordura da alimentação, interessa que se coma pouca. Seja parcimonioso ao temperar o prato e ao adubar cozinhados; muitos deles, como jardineiras, ensopados e outros onde escorre gordura das carnes, nem precisam que se lhes junte qualquer gordura; e é preciso aparar as gorduras visíveis das carnes. Da mesma maneira, ao preparar caldeirada de peixe, não é necessário pôr gordura nenhuma. Fuja de fritos, molhos de natas, maioneses, cremes para barrar; e de pastelaria industrial, tenha ou não coberturas e recheios; e de biscoitaria: há bolachas com mais de 20% do seu peso em gordura.

7. Escolha gorduras de boa qualidade e não as maltrate.

Alimentos muitos ricos de colesterol devem ser comidos com moderação. Gorduras saturadas, iromenizadas (trans) e rançadas, nem vê-las porque são as que mais fazem subir o colesterol total. Para temperar e cozinhar nenhuma gordura é tão saudável como azeite virgem; em alternativa, pode usar-se em cozinha óleo de amendoim, óleo de caroço de azeitona e banha de porco. Óleos alimentares de sementes só devem ser usados crus ou em cozinhados com água desde início (sopas, caldeiradas, jardineiras, etc.) mas não em estrugidos, fritos ou assados. Gordura de aves também é boa excepto das criadas em aviário (não pela gordura em si; pelo lixo que nela se acumula). Gordura de vaca e carneiro são as naturais mais saturadas; margarina sólida, cremes para barrar e gordura vegetal hidrogenada usada na indústria são igualmente desfavoráveis; fritos em óleos, também.

8. Faça por urinar muito; para o conseguir tem de beber abundantemente água, chá, infusões de ervas. Um (só um) copo de vinho tinto ao almoço e ao jantar faz bem, tal como chá preto ou verde, alho, cebola e maçã, hortaliça de cor forte e legumes e frutos de polpa colorida. Coma pouco de cada vez, várias vezes por dia (não menos de 4).

* *Médico endocrinologista*