

J. 01. 2001

## Cuidado com o colesterol

### As faixas do colesterol total

(1) Menos de 150 mg/dl, alto lá! É baixo de mais.

Consultar porque pode ser sinal de doença grave oculta.

(2) Até 200 mg/dl. É normal; uma maravilha

caso o colesterol das HDL (o "bom") for igual ou superior a 45; ótimo quando também os triglicéridos estiverem abaixo de 150.

(3) Entre 200 e 240 mg/dl. Atenção; não está bem.

É urgente adoptar um estilo de vida inteligente e saudável, mais ainda se também o colesterol das HDL estiver baixo, inferior a 35.

(4) Se ultrapassar 240 mg/dl é indispensável mudar o modo de vida, seguir tratamento medicamentoso e ser reavaliado a intervalos certos.

Alguns boletins de análise referem valores diferentes destes. Nada tem a ver com métodos empregues, mas sim com má informação. O leitor não facilite; não se deixe andar; o tratamento é muito eficaz e o corpo agradece-o.

### Uma explicação

Colesterol e gorduras alimentares são imprescindíveis à vida. Participam em todas as estruturas do corpo e fazem parte de variadíssimas moléculas reguladoras de funções.

Se o leitor sofre de problemas de colesterol, ou das gorduras do sangue (triglicéridos), ou de outras fracções lipídicas, ainda que leves, dê-lhes atenção e proceda como lhe recomendarem. É que porrateiramente com o decorrer do tempo, essas anomalias acabam por provocar lesões graves, nomeadamente cancro e doença aterosclerótica com o cortejo de enfartes, angina de peito, morte súbita, etc.

Pode herdar-se maior ou menor tendência para níveis de colesterol e gorduras e para as doenças ligadas;



mas no caso de quem me lê, quase de certeza, o culpado é o estilo de vida inadequado que ou por desconhecimento ou por pressões ve'nias, foi seguido até hoje!

Adopte um estilo de vida novo e saudável para o resto dos seus dias e tome os remédios continuamente; mas os interrompa antes de nova avaliação do seu estado até porque o mais provável, caso tenha tardiamente começado a dar importância ao problema, é que nunca mais se livre dos medicamentos; tal como um diabético não se liberta, naturalmente, dos seus. Quanto mais cedo começar a tratar-se e mais aplicadamente o fizer, melhor. As complicações aterocleróticas poderão ser ainda reversíveis; ou, pelo menos, não se agravarem. Com certeza que colherá benefícios do tratamento cuidadoso que aqui. Assim o desejamos.

O leito é fardo da família e também seu espelho. Não está só e o que fizer de bom, bom será para todos os familiares; leve-os a aderir à sua nova <sup>maneira</sup> estilo de viver porque será favorável a todos, em especial aos mais jovens. Crianças e adolescentes podem resistir mas os exemplos de casa são parte dos determinantes para o bem e para o mal.

Mais práticas alimentares e outros erros de comportamento levam anos a construir as doenças resultantes das alterações do colesterol, dos triglicéridos e de outros parâmetros lipídicos. As primeiras manifestações evoluem sem sintomas até que começam a manifestar-se pouco a pouco ou até ao momento em que se manifestam brutalmente.

Se precisar de comer fora de casa, leve comida feita a preceito ou escolha bem o sítio onde vai comer, leve aos companheiros para aderirem ao seu programa; não é mais difícil tentar-se. Aprecie e tenha gozo com o que lhe faz bem.

No próximo artigo descreveremos um pequeno conjunto de medidas simples e muito eficazes.