

# Dislipidemias – Por Isabel Pinho

written by Isabel Pinho | 24 de Abril, 2024



**As Dislipidemias são consideradas um factor de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Segundo a Organização Mundial de Saúde, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo.**

**Os lipídeos** são componentes presentes em todas as células do corpo humano, essenciais na formação das membranas celulares, ácidos biliares, hormonas e na metabolização de vitaminas. São também fonte de energia.

Existem essencialmente **dois tipos de lipídeos**: o **Colesterol** e os **Triglicéridos**.

O organismo obtém o **Colesterol** de duas vias: cerca de 70% é produzido no fígado, **Colesterol Endógeno**, e a restante parte, **Colesterol Exógeno**, a partir da alimentação.

**Os Triglicéridos** são ingeridos na alimentação e utilizados como fonte de energia ou, quando em excesso na dieta, acumulam-se no tecido adiposo.

Quando o corpo necessita de energia, os **Triglicéridos** são

libertados e transportados na corrente sanguínea.

Em virtude de se tratar de gorduras, o Colesterol e os Triglicerídeos, não se dissolvem no sangue, necessitando de um meio de transporte para serem conduzidos a todos os órgãos e tecidos, onde serão utilizados. O meio de transporte que o organismo utiliza tem o nome de **Lipoproteínas**. Tal como o nome indica, são moléculas constituídas por lipídeos (gorduras) e proteínas, produzidas no fígado e no intestino delgado.

**Existem várias Lipoproteínas no corpo humano**, sendo as mais importantes, a **LDL** (Low Density Lipoprotein- Lipoproteína de Baixa Densidade) e a **HDL** ( High Density Lipoprotein- Lipoproteína de Alta Densidade).

No caso das LDL, cerca de 50% do seu peso é Colesterol e 25%, proteína; transportam o Colesterol para as células.

**O Colesterol das LDL é habitualmente designado como o «mau Colesterol»** porque o aumento dos seus níveis no sangue, está relacionado com um aumento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Isto acontece porque, ao transportar o Colesterol para as células, as LDL contribuem para a formação de depósitos de gordura nas paredes e no interior das artérias, diminuindo assim o calibre e flexibilidade, o que conduz a uma doença que se chama Aterosclerose.

Com o tempo, esta deposição de gordura, provoca uma doença degenerativa, caracterizada pelo endurecimento das paredes e consequente perda de elasticidade e aumento da sua espessura, chamada Arteriosclerose.

**Saber como reduzir o «mau colesterol» ou aprender a controlá-lo, é um trunfo que pode ditar uma longevidade com qualidade de vida.** O «mau Colesterol» ataca de forma silenciosa, podendo causar para além de doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais e trombozes, perturbações gastrointestinais, doença renal crónica, entre outras. Num adulto saudável, é recomendado um valor do Colesterol LDL

inferior a 115 mg/dl.

**Nas HDL**, cerca de 20% do seu peso é colesterol e 50% é proteína; **o Colesterol HDL é habitualmente considerado o «bom Colesterol»**, porque ajuda a remover o excesso de colesterol das células para o fígado onde é degradado e posteriormente eliminado. Quanto mais elevados os níveis de HDL, menores são os riscos de desenvolver uma doença cardíaca.

O valor recomendado para o Colesterol HDL deve ser superior a 40 mg/dl.

O Colesterol Total (CLDL + CHDL + 1/5 Triglicerídeos) no sangue deve ser inferior a 190 mg/dl. É aconselhável um valor inferior a 150 mg/dl de Triglicerídeos.

O nível de Colesterol Total é apenas um guia geral para classificar o risco de aterosclerose.

Dependendo dos valores de lipídeos no sangue e dos parâmetros que se encontram alterados, **as Dislipidemias podem ser: Hipercolesterolemia** – quando se trata de um aumento do Colesterol Total e/ou Colesterol LDL, **Hipertrigliceridemia** – quando se trata de um aumento dos Triglicerídeos e **Dislipidemia Mista**– quando o aumento resulta da combinação dos dois anteriores, Colesterol Total elevado e/ou Colesterol LDL e Triglicerídeos elevados.

Quando a Dislipidemia surge devido a factores genéticos, trata-se de uma **Dislipidemia Primária**; uma **Dislipidemia Secundária** surge quando as alterações podem ser causadas por outras doenças, como a Diabetes; ou por uso de medicação, como diuréticos e corticóides; ou ainda pelo estilo de vida sedentário, e o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura.

O conjunto de análises clínicas que permitem avaliar estes parâmetros chama-se Perfil Lipídico. Este perfil avalia os Triglicerídeos, o Colesterol Total, Colesterol LDL e o Colesterol HDL. Para tal é necessária uma colheita de sangue

venoso com pelo menos 12 horas de jejum.

**As Dislipidemias podem, na sua grande maioria, ser tratadas e controladas com alterações do estilo de vida, nomeadamente, através da alimentação e da prática de exercício físico, de forma regular.**

**E a prevenção é sempre a melhor forma de tratamento.**