



Descubra como manter o colesterol sob controle mesmo nas festas de fim de ano

Com a chegada do fim do ano, é muito comum que as pessoas se acomodem em relação a alguns hábitos comportamentais: alimentação gordurosa, bebidas alcoólicas em altas quantidades, falta de atividade física. Mas, especialistas alertam que, mesmo sendo um período de férias e com diversas celebrações, a atenção com a saúde nesse momento não pode ser colocada de lado.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, em 2015, mais de 346 mil pessoas morreram por conta de problemas do coração¹. Nesse contexto, o controle do colesterol alto (LDL) torna-se ainda mais importante, já que é um dos fatores que mais elevam o risco de doenças cardiovasculares².

Por conta disso, o médico cardiologista Dr. Henrique Tria Bianco, do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, listou dicas fundamentais para que as pessoas possam curtir o período de festas com responsabilidade.

Férias, praia, verão & alimentação

De uma maneira geral, seguir uma dieta saudável – composta por frutas, verduras, carnes magras, é sempre uma orientação dada para as pessoas, principalmente para aqueles que não apresentam níveis controlados do colesterol. Para esse período, mesmo com tantas tentações, é fundamental manter o foco e não extrapolar. Uma avaliação criteriosa em relação aos alimentos refinados, industrializados e produtos prontos também é essencial. Para as regiões mais quentes o destaque fica para a hidratação, isso é: muita água.

Atividade física e o controle do colesterol

Estilo saudável com a prática de atividade física pode ser um importante aliado na prevenção do colesterol alto. É comum que as pessoas se acomodem nos intervalos das festas de fim de ano e durante viagens, por exemplo, mas é importante seguir a recomendação de reservar pelo menos 30 minutos por dia para qualquer atividade, seja uma corridinha no parque, na orla ou uma caminhada no bairro. Para exercícios mais rigorosos, importante consultar o médico previamente.

E o álcool, tem que ser evitado?

Não há uma correlação clara entre o aumento do colesterol e o consumo de bebidas alcoólicas, mas isso não significa que o consumo excessivo de álcool esteja liberado. A ingestão deve ser moderada, inclusive, considerando outras consequências negativas que a bebida pode trazer para a saúde. “Estudos epidemiológicos³ têm sugerido uma redução de mortalidade, por infarto agudo do miocárdio e doenças coronarianas, entre bebedores moderados, o que sugere um efeito cardioprotetor do álcool”, afirma o médico.

Quando o tratamento se faz necessário?

Nem sempre é possível controlar o colesterol somente com mudanças no estilo de vida e bons hábitos. Por conta disso, acompanhamento médico é fundamental para avaliar a necessidade de tratamentos mais específicos.

Lançadas há cerca de três décadas, as estatinas foram um marco na redução das taxas de colesterol ruim. Elas seguem como a primeira linha de tratamento para a maioria dos casos e estão acessíveis à população, que pode optar pelas versões genéricas ou obter o medicamento por meio da rede pública de saúde (Programa Farmácia Popular) – sempre com orientação do médico especialista.

Já em casos mais acentuados, sobretudo para os pacientes que já tiveram algum evento cardiovascular, existem alternativas que, aliadas às estatinas, são capazes de melhorar o controle do colesterol de forma mais efetiva. Os inibidores de PCSK9 é uma classe que degrada receptores no fígado responsáveis por captar o LDL-colesterol da circulação.

Um exemplo é o alirocumabe. O anticorpo monoclonal, é um tratamento que chegou diante de um panorama em que 80% das pessoas no Brasil estão fora da meta recomendada de colesterol⁴, considerando ainda outras opções disponíveis para ajudar nesse controle.

Acondicionando o tratamento

É fundamental concentrar todos os medicamentos em uso dentro de uma única bagagem. Ainda importante verificar a validade dos tratamentos e acondicioná-los em local apropriado. Leve consigo uma quantidade a mais, bem como o nome das medicações e suas respectivas doses em anotação à parte.

Referências bibliográficas

1. Site Cardiômetro, da Sociedade Brasileira de Cardiologia; acesso em 13 de dezembro de 2016; <http://www.cardiometro.com.br>
2. Vogel R. PCSK9 Inhibition The Next Statin. Journal of the American College of Cardiology. 2012; 59(25): 2354-2355
3. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, on behalf of the INTERHEART Study Investigators. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet. 2004;[364:937-952](#).

4. Site <http://www.abc.med.br> acessado em 13/12/2017

Sobre a Sanofi

A Sanofi se dedica a apoiar as pessoas ao longo de seus desafios de saúde. Somos uma companhia biofarmacêutica global com foco em saúde humana. Prevenimos doenças por meio de nossas vacinas e proporcionamos tratamentos inovadores para combater dor e aliviar sofrimento. Nós estamos ao lado dos poucos que convivem com doenças raras e dos milhões que lidam com doenças crônicas.

Com mais de 100 mil pessoas em 100 países, a Sanofi está transformando inovação científica em soluções de cuidados com a saúde em todo o mundo.

Sanofi, Empowering Life, uma aliada na jornada de saúde das pessoas.

Este material é dirigido exclusivamente à imprensa especializada como fonte de informação. Recomenda-se que o conteúdo não seja reproduzido integralmente. As informações veiculadas neste documento têm caráter apenas informativo e não podem substituir, em qualquer hipótese, as recomendações do médico ou farmacêutico nem servir de subsídio para efetuar um diagnóstico médico ou estimular a automedicação. O médico é o único profissional competente para prescrever o melhor tratamento para o seu paciente.

[Read More](#)
