



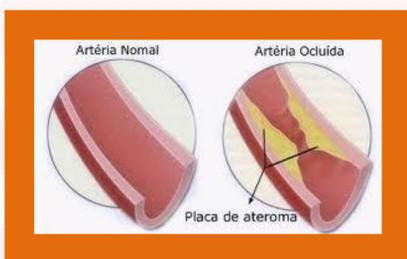
# Cuidados na Dislipidemia: o que devo fazer?



Maria dos Remédios Mendes de Brito<sup>1</sup>; Paôlla Rodrigues Policarpo<sup>1</sup>; Paula Benvindo Ferreira<sup>1</sup>; Rivelilson Mendes de Freitas<sup>2</sup>.

1 - Alunas do Curso de Farmácia da Universidade Federal do Piauí; 2 - Professor do Curso de Farmácia da Universidade Federal do Piauí.

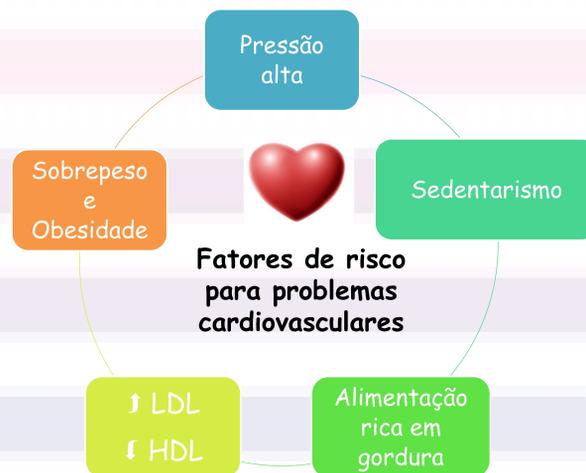
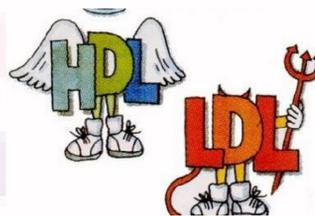
## Dislipidemia



São alterações na quantidade de lipídios (colesterol e triglicerídeos) presentes na circulação sanguínea. Embora essas substâncias possuam importância para o bom funcionamento do organismo, quando estão elevadas são fatores desencadeantes de danos cardiovasculares, como a aterosclerose.



## Muita Atenção com a Dieta!



Na sua alimentação dê preferência a vegetais (soja, canola e linhaça), peixes (cavala, sardinha, salmão), frutas (maçã, cereja, amora, uva, morango, manga, pera, melancia), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), aveia, castanhas, sementes, grãos, vinho, suco de uva, que são fonte de fibras, antioxidantes, importantes na redução de triglicerídeos e colesterol, relaxamento do endotélio, redução da viscosidade do sangue, e ainda possuem efeito anti-arrítmico. Procure diminuir o consumo de alimentos de origem animal, em especial as vísceras, leite integral e seus derivados, enlatados, carnes defumadas, frios, pele de aves e frutos do mar (camarão, marisco e lagosta).

**Evite:** na dieta a gordura vegetal hidrogenada, utilizada no preparo de sorvetes cremosos, chocolates, pães recheados, molhos para salada, sobremesas cremosas, biscoitos recheados, alimentos com consistência crocante (tortas), bolo, e manteiga. Esses alimentos, são ricos em ácidos graxos, que aumentam o "mau colesterol" e reduzem o "bom colesterol" e, da mesma forma aumentam os triglicerídeos.



## Nada de ficar parada!!!



Você deve realizar um teste ergométrico para determinar a sua capacidade física e intensidade de treinamento a ser adotado! Atividades recomendadas são caminhadas, corridas de leve, ciclismo, e natação!!! Esses exercícios aeróbicos devem ser praticados de 3 a 6 vezes por semana, em sessões de duração de 30 a 60 minutos, para reduzir os níveis de triglicerídeos e aumentar o HDL!

Durante o acompanhamento farmacoterapêutico percebeu-se o risco aumentado de problemas cardiovasculares já que a paciente possui hipertensão arterial e antecedentes de infarto do miocárdio. Além disso, embora faça uso de medicamento hipolipemiante (sinvastatina 20 mg ao dia) ainda apresentou triglicerídeos, colesterol e LDL aumentados mostrando a necessidade de aumentar a dose para controlar os valores, já que autoreferiu controlar a dieta.



### Referências

SPOSITO, A.C.; CAMELLI, B.; FONSECA, F.A.H.; BERTOLAMI, M. C. IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arquivos Brasileiros de Cardiologia - Volume 88, Suplemento I, p. 9-12, 2007. <http://images.google.com.br/>