



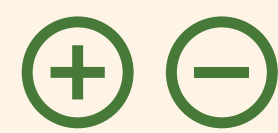
10 dicas para baixar o nível de

TRIGLICÉRIDOS NO SANGUE

Triglicéridos: quem os não tem?
A questão é se estão acima do normal. Nesse caso, a medicação não é tudo. Os estilos de vida são fundamentais para a mudança e para a diminuição dos valores de triglicéridos

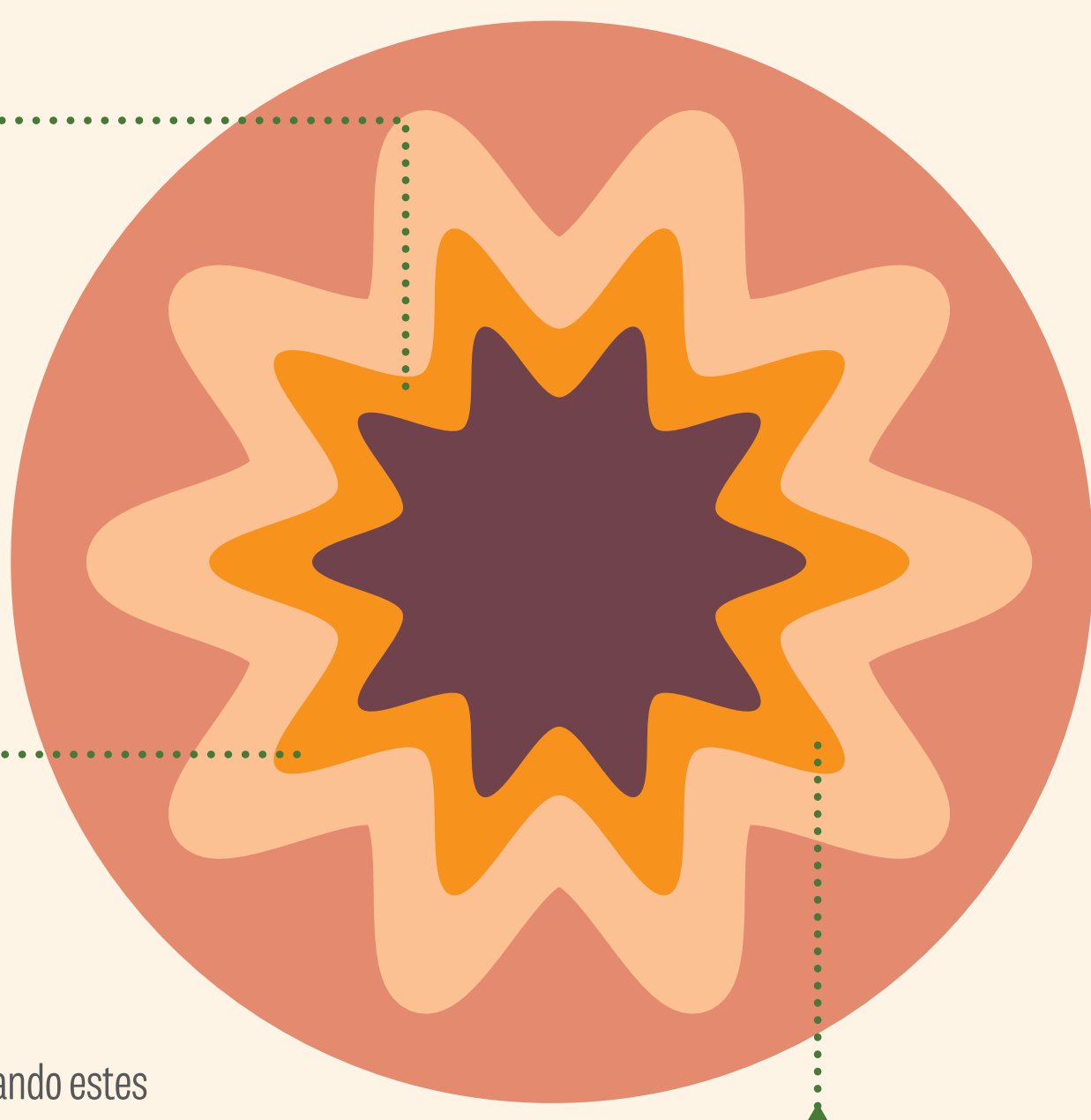
O QUE SÃO?

Os triglicéridos são gorduras que resultam da transformação de alimentos que ingerimos, nomeadamente hidratos de carbono e gorduras, que circulam no sangue. Constituem uma reserva de energia para o nosso organismo feita a partir das calorias “a mais”



O QUE CAUSAM?

Por si só, os triglicéridos não constituem um problema, desde que os seus níveis no sangue estejam normais. No entanto, quando estes são muito elevados, aumenta o risco de doença cardiovascular, entre outros problemas, sobretudo se coexistirem níveis baixos de HDL (colesterol bom) e níveis altos de LDL (colesterol mau) ou diabetes tipo 2



QUAIS SÃO OS VALORES NORMAIS?

Mesmo quando ultrapassam os valores de referência, os triglicéridos não dão sintomas. Por isso, é preciso fazer uma análise ao sangue. A American Heart Association recomenda que, a partir dos 21 anos, se faça um teste pelo menos de cinco em cinco anos



Abaixo de 150 mg/dL

Valores ideais

150 a 200 mg/dL

Valores no limite

201 a 500 mg/dL

Valores altos, é necessário intervir

Acima de 500 mg/dL

Valores muito altos, é necessário intervir



COMO BAIXAR OS TRIGLICÉRIDOS?

Existem várias estratégias para diminuir os níveis de triglicéridos. Estas devem ser mais ou menos agressivas consoante os valores. Siga as nossas dicas para reduzir os triglicéridos



TENHA CUIDADO COM A SUA ALIMENTAÇÃO

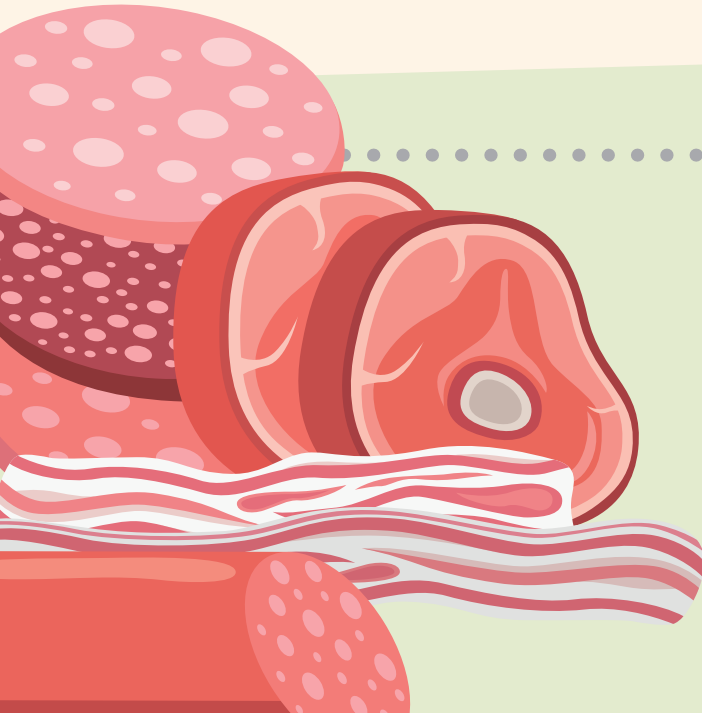
Siga uma dieta saudável, diversificada e equilibrada, com 5 a 6 refeições diárias, rica em frutas e legumes

1

2

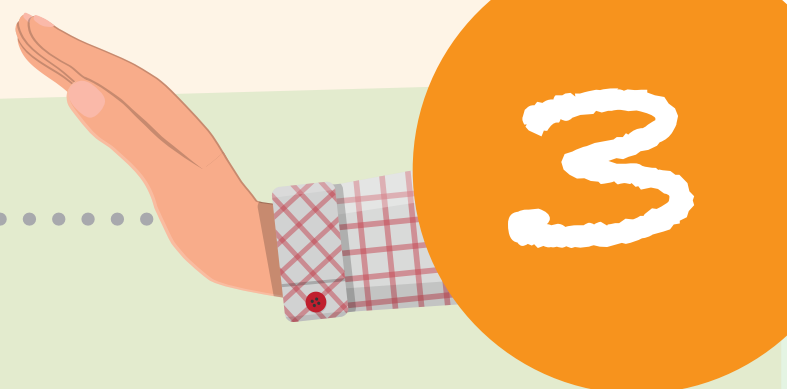
CONTROLE OU PERCA PESO, SE NECESSÁRIO

Uns quilos a menos fazem a diferença para quem quer baixar os triglicéridos. Comece cada refeição com uma sopa de legumes, que “enche” e tem poucas calorías, ajudando a controlar o peso



REDUZA AS GORDURAS SATURADAS DE ORIGEM ANIMAL

Estas estão presentes nas carnes vermelhas, por exemplo. Substitua-as por gorduras boas (insaturadas), presentes em alimentos de origem vegetal (como os frutos secos, o peixe e os óleos vegetais, como o azeite). Prefira carnes magras, como peru ou frango

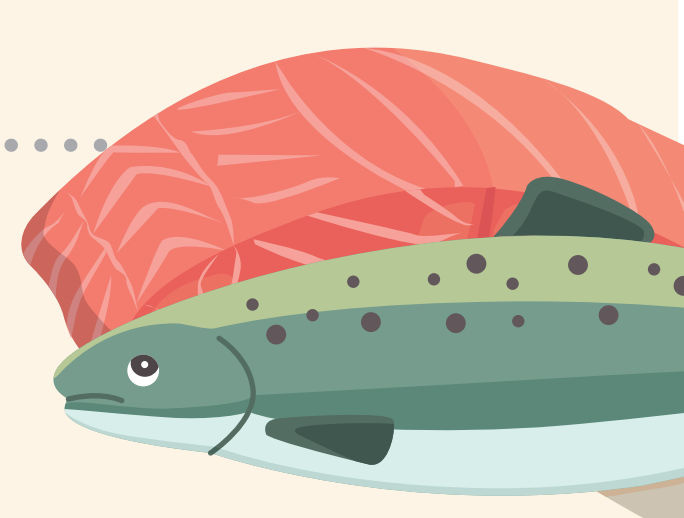


3

4

OPTE PELO PEIXE

Coma sardinha, salmão, atum, cavala e outros peixes ricos em ácidos gordos ómega 3



PONHA DE LADO OS ALIMENTOS COM AÇÚCAR E FARINHAS REFINADAS

Como bolachas e biscoitos, produtos de pastelaria e refrigerantes. Troque o açúcar pelo adoçante (idealmente à base de stévia). Diminua a ingestão de alimentos ricos em hidratos de carbono, como pão e massa



5

6

AUMENTE O CONSUMO DE FIBRAS

Está demonstrado que o aumento de fibras (presentes nas frutas, vegetais e cereais integrais) ajuda a diminuir os triglicéridos



CONSULTE OS RÓTULOS NO SUPERMERCADO

Assim pode aprender a evitar os ingredientes indesejáveis



7

8

EVITE BEBER ÁLCOOL

As bebidas alcoólicas, incluindo o vinho e a cerveja, interferem significativamente nos valores de triglicéridos



FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO

Dessa forma irá “gastar” as calorías que ingeriu a mais, impedindo que se acumulem sob a forma de triglicéridos



9

10

FALE COM O SEU MÉDICO

Discuta a necessidade de tomar medicação para reduzir os triglicéridos, tais como fármacos (como os fibratos e as estatinas) ou alguns suplementos à base de ómega 3



Atenção

Os triglicéridos altos podem ser um sinal de doenças como diabetes ou hipotireoidismo, ou um efeito secundário de medicamentos que está a tomar, como imunossupressores e certos fármacos para a hipertensão. Consulte sempre o médico para despistar essas possibilidades