

# Alimentação saudável

## Capítulo 4

# Colesterol, dieta mediterrânea e triglicerídeos

### Você vai saber mais sobre:

1. Colesterol
  - a. O que é colesterol LDL?
  - b. O que é colesterol HDL?
2. Dieta mediterrânea
  - a. Como o estilo de alimentação mediterrânea ajuda a administrar o diabetes?
  - b. Como se alimentar ao estilo mediterrâneo
3. Triglicerídeos
  - a. O que são triglicerídeos?
  - b. Qual é a meta saudável para o nível de triglicerídeos?
  - c. Quais alimentos ajudam a reduzir o nível de triglicerídeos?
  - d. Quais alimentos fazem o nível de triglicerídeos subir?

## 1. Colesterol

As pessoas que vivem com diabetes frequentemente têm colesterol alto. Tanto o diabetes quanto o colesterol alto aumentam o risco de desenvolver doenças cardíacas.

O colesterol é uma substância semelhante a uma cera que se encontra no corpo. O organismo precisa do colesterol para:

- Produzir vitamina D, que ajuda o organismo a absorver cálcio e promove o crescimento dos ossos.
- Produzir a bile (o fluido secretado pelo fígado que ajuda a digerir gordura).
- Produzir os hormônios testosterona (masculino) e estrogênio (feminino).
- Manter a saúde das membranas celulares (a superfície que recobre as células do corpo).

O fígado produz a maior parte do colesterol do organismo, e o restante provém dos produtos de origem animal que consumimos. Somente os alimentos de origem animal têm colesterol – entre eles, carnes, peixes, ovos e laticínios.

### Quais são os tipos de colesterol?

Há dois tipos principais de colesterol:

- 1) Colesterol do tipo lipoproteína de baixa densidade (LDL, na sigla em inglês)
- 2) Colesterol do tipo lipoproteína de alta densidade (HDL, na sigla em inglês)

### O que é colesterol LDL?

O colesterol LDL costuma ser chamado de colesterol "ruim". Ele representa um problema quando o nível no sangue fica muito alto.

- Quando o colesterol LDL aumenta demais, pode se acumular lentamente nas paredes dos vasos sanguíneos formando placas de gordura.

- Se o acúmulo de placas for grande, elas estreitam ou bloqueiam o vaso sanguíneo, impedindo que o sangue chegue ao coração ou ao cérebro.
- Quando isso acontece, você pode ter um infarto ou AVC (derrame).

Para manter o nível de colesterol LDL baixo, reduza a quantidade de alimentos que você consome com esse tipo de colesterol.

#### **Qual é a meta saudável para o nível de colesterol LDL (ruim)?**

O nível de colesterol LDL é medido em um exame de sangue. Uma meta saudável para o colesterol LDL é de menor que 130 mg/dL (miligramas por decilitro de sangue) em pessoas com risco cardiovascular baixo e menor que 100 mg/dL em pessoas com risco cardiovascular intermediário. Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de colesterol LDL.

#### **Que alimentos aumentam o colesterol LDL (ruim)?**

Os alimentos com alto teor de gordura trans (ou hidrogenada) e saturada aumentam o colesterol LDL. A gordura trans é encontrada em alimentos artificiais ou processados.

A gordura trans aumenta o colesterol LDL (ruim) e reduz o colesterol HDL (bom) no corpo, além de aumentar inflamações. Ela não faz bem à saúde, podendo aumentar a probabilidade de doenças cardíacas, infarto ou AVC (derrame).

Exemplos de alimentos que frequentemente têm gordura trans:

- Biscoitos salgados e doces
- Bolos, massas de tortas, produtos de confeitaria, croissants, bolinhos fritos, empadas
- Gordura vegetal, margarina dura
- Batata frita, salgadinhos de batata e milho
- Frituras de restaurantes ou cadeias de fast food

A gordura saturada é encontrada principalmente em produtos de origem animal.

#### O que é colesterol HDL?

O colesterol HDL costuma ser chamado de colesterol "bom". Ele ajuda a retirar o colesterol LDL (ruim) das paredes dos vasos sanguíneos.

#### Qual é a meta saudável para o nível de colesterol HDL (bom)?

O nível de colesterol HDL é medido em um exame de sangue.

- Uma meta saudável para o colesterol HDL é maior que 40 mg/dL (miligramas por decilitro).

Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de colesterol HDL.

#### Que alimentos aumentam o colesterol HDL (bom)?

Os alimentos que contêm gordura insaturada (como ômega 3) podem aumentar o nível de colesterol HDL. Ômega 3 é uma gordura saudável encontrada em peixes gordurosos e alguns alimentos de origem vegetal. Exemplos de alimentos com ômega 3:

- Salmão
- Cavalinha
- Arenque
- Sardinha
- Linhaça moída
- Semente de chia

## 2. Dieta mediterrânea

A alimentação de estilo mediterrâneo é comum nos países ao redor do Mar Mediterrâneo. Este tipo de dieta pode ser adaptado a qualquer país ou cultura. A abordagem está relacionada ao estilo de vida e a como a saúde e o diabetes são administrados. A dieta mediterrânea inclui gorduras e óleos saudáveis de origem vegetal.

A alimentação mediterrânea pode reduzir o risco de infarto, angina (dor no peito) ou AVC (derrame) em até 30%. Siga este estilo alimentar para proteger o coração e diminuir o risco de ter doenças cardíacas.

A dieta mediterrânea envolve comer mais alimentos integrais e frescos e principalmente alimentos de origem vegetal em **todas** as refeições. Por exemplo:

- Verduras, legumes e frutas
- Leguminosas (feijão/ervilha secos, lentilha, grão-de-bico)
- Cereais integrais (cevada, aveia, quinoa, arroz integral e selvagem, etc.)
- Gorduras e óleos de origem vegetal (azeite de oliva, abacate, frutos secos e/ou sementes)
- Peixes

A dieta mediterrânea não é vegetariana, mas inclui um consumo menor de carnes e de laticínios com alto teor de gordura (tais como queijos).

Os alimentos de origem animal contêm principalmente gordura saturada, que aumenta o colesterol LDL (ruim) no sangue. A dieta mediterrânea é:

- Baixa em gordura animal
- Alta em fibra
- Baixa em índice glicêmico (para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico)

A dieta mediterrânea envolve cozinhar em casa com mais frequência usando alimentos frescos, evitar alimentos processados e pré-preparados e evitar comer em restaurantes.

### Como o estilo de alimentação mediterrânea ajuda a administrar o diabetes?

A alimentação no estilo mediterrâneo ajuda a:

- Reduzir a HbA1c (hemoglobina glicada). Como já vimos, a HbA1c mostra como o seu nível de glicose no sangue esteve controlado nos últimos 3 meses
- Fazer seu corpo usar a insulina com mais eficiência. Insulina é o hormônio produzido pelo organismo que ajuda a controlar o nível de glicose no sangue
- Reduzir o colesterol LDL (ruim)
- Reduzir o nível de triglicerídeos, um tipo de gordura contida no sangue
- Reduzir a pressão arterial
- Proteger os tecidos do corpo de inflamações, que podem levar a doenças como artrite, doenças cardíacas e câncer
- Prevenir ou retardar o diabetes, se você vive com pré-diabetes
- Prevenir doenças cardíacas e alguns tipos de câncer

Todos esses fatores podem ajudar a administrar o diabetes e melhorar sua saúde.

### Como se alimentar ao estilo mediterrâneo?

Abaixo listamos 11 passos para que você possa adaptar sua alimentação ao estilo mediterrâneo.

#### 1. Cozinhe em casa com mais frequência

- Use ingredientes frescos e integrais para preparar suas receitas favoritas.
- Evite alimentos processados ou pré-preparados.
- Coma em restaurantes ou peça entregas em casa com menos frequência.

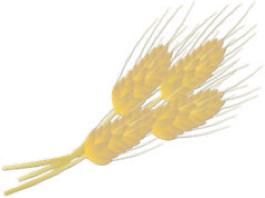
#### 2. Coma frutas, verduras e legumes todos os dias

- Frutas, legumes e verduras estão repletos de nutrientes que fazem bem ao coração, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Os antioxidantes protegem as células do corpo de danos que podem levar a problemas de saúde.
- Coma frutas, legumes e verduras variados todo dia para reduzir o risco de infarto, AVC (derrame) e alguns tipos de câncer.
- **DICA:** Encha metade do prato com verduras no almoço e no jantar.

	Quanto por dia?	Quanto é uma porção?
<b>Frutas</b> 	3 porções ou mais	1 fruta média ½ xícara
<b>Verduras e legumes</b> 	5 porções ou mais	½ xícara de legumes e verduras cozidos, crus ou congelados 1 xícara de vegetais folhosos

#### 3. Escolha cereais integrais regularmente

- Os cereais integrais contêm fibra insolúvel, que dá sensação de saciedade e regularidade ao intestino. Alguns cereais integrais também contêm fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol e controlar a glicose no sangue.
- **DICAS:** Escolha um cereal integral – como aveia – para o café da manhã, em vez de cereais processados. Nas refeições principais, encha pelo menos ¼ do prato com cereais integrais.

<p><b>Cereais integrais</b></p> 	<p><b>Uma porção equivale a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>½ xícara de cevada, quinoa, trigo para quibe (triguilho), trigo sarraceno, arroz integral ou selvagem</li><li>¾ de xícara de aveia cozida (flocos grandes ou cortados)</li><li>½ xícara de massa (tipo italiana) integral</li><li>1 fatia de pão 100% integral</li><li>½ pão árabe ou tortilha integral pequena</li></ul>
---	--

#### 4. Coma leguminosas pelo menos 3 vezes por semana

- As leguminosas são ricas em fibra, vitaminas, minerais e proteína.
- Contêm fibra solúvel, que ajuda a reduzir o colesterol e controlar a glicose no sangue.
- Ajudam a controlar a pressão arterial devido ao alto teor de nutrientes como magnésio e potássio.
- **DICAS:** Use leguminosas como uma opção alternativa à carne. Adicione-as a saladas e sopas ou coma leguminosas como refeições saudáveis.

<p><b>Leguminosas</b></p> 	<p>Vagens, feijões, ervilha partida, lentilha, grão-de-bico, soja (tofu)</p> <p><b>Uma porção equivale a:</b> ¾ de xícara de leguminosas cozidas</p>
---	--

#### 5. Inclua gorduras saudáveis em todas as refeições

- O azeite de oliva extra virgem é um óleo de alta qualidade e saudável. Faça uso dele todos os dias.

- **DICAS:** Passe azeite de oliva no pão integral, em vez de usar manteiga. Pincele azeite de oliva em peixes e verduras antes de refogá-los ou assá-los.

#### Gorduras saudáveis



#### 6. Coma frutos secos semanalmente

- Os frutos secos são uma fonte de gorduras saudáveis, e seu consumo regular ajuda a reduzir o colesterol.
- Comer uma porção de frutos secos 3 vezes por semana ou mais (como parte de uma dieta mediterrânea) pode baixar o risco de eventos cardíacos em pessoas em grupos de risco.

#### Frutos secos



O tamanho da porção é importante, pois os frutos secos contêm muita energia (calorias).

#### Uma porção equivale a:

¼ de xícara (equivalente a um punhado pequeno) de frutos secos torrados, crus e sem sal.

2 colheres de sopa de manteiga natural de frutos secos (como de amendoim ou amêndoa). Escolha aquelas que contêm "100% frutos secos", sem nenhum outro ingrediente.

#### 7. Escolha comer peixes e frutos do mar pelo menos 3 vezes por semana

- Os peixes e frutos do mar contêm gorduras saudáveis, que ajudam a prevenir doenças cardíacas.
- Prefira peixes gordurosos, como atum, salmão, arenque e sardinha.

<p><b>Peixes e frutos do mar</b></p> 	<p>Escolha frescos, congelados ou enlatados.</p> <p>Prefira peixes ou frutos do mar enlatados que sejam embalados com água e rotulados como tendo "baixo teor de sódio".</p> <p><b>Uma porção equivale a:</b> 85 a 115 g. Aproximadamente do tamanho de um baralho.</p>
--	---

#### 8. Consuma 2 a 3 porções de laticínios e produtos alternativos por dia

- Os laticínios (como leite, iogurte e queijo) e alternativas (como bebidas à base de soja) contêm cálcio, vitamina D e proteína, que promovem a saúde dos ossos e ajudam a controlar a pressão arterial.

<p><b>Laticínios e produtos alternativos</b></p> 	<p><b>Uma porção equivale a:</b></p> <p>1 xícara (250 mL) de leite ou leite de soja</p> <p><math>\frac{3}{4}</math> de xícara de kefir ou iogurte puro, ricota ou queijo cottage</p> <p>Fatia de 40 g de queijo com 15% a 20% de gordura de leite</p>
--	---

#### 9. Consuma carne com moderação

- Planeje suas refeições para incluir alimentos de origem vegetal (como verduras, cereais integrais e leguminosas) em vez de carne.
- Consuma carnes vermelhas e aves (frango, peru ou pato) semanalmente, com moderação.

<b>Quando você comer carne:</b>	Escolha aves com mais frequência do que carnes vermelhas (boi, porco ou carneiro).  Evite carnes processadas, como salsicha, bacon e frios.  <b>Uma porção equivale a:</b> 85 a 115 g. Aproximadamente do tamanho de um baralho.
---------------------------------	---

#### 10. Tempere os alimentos com um refogado de tomate, alho e cebola pelo menos 2 vezes por semana

- Este molho refogado é usado para condimentar pratos à base de peixe, frango, massas, verduras e arroz.
- Ele é um componente importante da dieta mediterrânea por ser rico em antioxidantes. Os antioxidantes protegem as células do corpo de danos que podem levar a problemas de saúde.
- Para preparar este molho, refogue tomate, alho e cebola (ou alho-poró) com um pouco de azeite de oliva.



#### 11. Coma menos sal (sódio)

- Em vez de usar sal, tempere os alimentos com ervas e especiarias. Use pouco ou nenhum sal ao cozinhar. Não adicione sal à mesa.
- Use molhos prontos e alimentos processados com menos frequência.
- Coma menos em restaurantes. Quando o fizer, peça que o prato seja preparado sem sal ou que os molhos sejam servidos à parte.

<b>Como escolher alimentos com baixo teor de sódio</b>	<b>Observe o rótulo! Escolha produtos que contenham dizeres como:</b>  "Baixo teor de sódio"  "Sem adição de sal"  Informação Nutricional em que o percentual de valor diário (VD) de sódio seja no máximo 5%
--	---

**Para saber mais sobre a alimentação ao estilo mediterrâneo:**

#### **Cardiac College**

Acesse o site [www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca) e selecione o idioma Português no canto superior direito da página.

#### Exemplo de cardápio para um dia

##### Café-da-manhã

Mingau de aveia regular (flocos grossos ou laminada) com  $\frac{1}{2}$  xícara de frutas vermelhas e  $\frac{3}{4}$  de xícara de iogurte grego natural

##### Lanche leve da manhã (colação)

1 fruta média e

28 g (um punhado pequeno) de frutos secos mistos sem sal



##### Almoço

Massa com feijões:  $\frac{3}{4}$  de xícara de vagens e feijões mistos, macarrão integral, verduras, azeite de oliva extra virgem e ervas frescas

Guarnição de salada:  $\frac{1}{8}$  de abacate,  $\frac{1}{2}$  tomate,  $\frac{1}{2}$  pepino com um fio de azeite de oliva e ervas frescas e limão ou vinagre balsâmico

##### Lanche leve da tarde

Pasta de grão-de-bico (hummus) com

1 xícara de pimentão vermelho e amarelo fatiado



##### Jantar

Prato à base de peixe: 115 g de peixe cozido em molho de tomate, alho e cebola com arroz selvagem

Guarnição: 2 xícaras de salada verde com 28 g de queijo branco, magro, cottage ou ricota, azeite de oliva extra virgem e ervas frescas com limão ou vinagre

##### Sobremesa:

1 fruta fresca média ou  $\frac{1}{4}$  de xícara de frutas desidratadas

### 3. O que são triglicerídeos?

Triglicerídeos são um tipo de gordura transportada pelo sangue.

- Um nível alto de triglicerídeos aumenta o risco de doenças cardíacas e infarto.
- Os alimentos ricos em gordura, açúcar e bebidas alcóolicas podem aumentar muito o nível de triglicerídeos.
- As pessoas que vivem com pré-diabetes ou diabetes frequentemente têm um nível de triglicerídeos acima do normal.
- A alimentação mediterrânea pode reduzir o nível de triglicerídeos.

### Qual é a meta saudável para o nível de triglicerídeos?

Um valor saudável de triglicerídeos é de menos de 150 mg/dL para aqueles que vivem com pré-diabetes ou diabetes. Da próxima vez que receber o resultado de exames de sangue, pergunte ao seu médico sobre o nível de triglicerídeos.

### Quais alimentos ajudam a reduzir o nível de triglicerídeos?

Vários alimentos que fazem parte da dieta mediterrânea podem reduzir o nível de triglicerídeos.

#### 1. Verduras, legumes, frutas, cereais integrais, leguminosas, frutos secos e sementes

Estes alimentos têm alto teor de fibra e fornecem várias vitaminas e minerais importantes para o organismo.

- Sempre que planejar uma refeição principal, inclua verduras e frutas, ou ambos.
- Coma uma variedade de verduras de diversas cores, pois fornecem diferentes nutrientes.
- Escolha alimentos com baixo índice glicêmico (IG) à base de cereais integrais (como cevada, aveia, quinoa, arroz integral ou selvagem).

- Adicione leguminosas (feijões secos, grão-de-bico e lentilha) aos alimentos que você já come. Adicione um punhado de leguminosas a uma salada verde ou prato à base de massa.
- Coma frutos secos e sementes como lanches leves em vez de barras de cereais.

#### 2. Peixes

O ômega 3 é uma gordura saudável encontrada em peixes e alguns alimentos de origem vegetal. Ele ajuda a baixar os triglicerídeos e reduzir inflamações. A inflamação é o dano aos tecidos do corpo, que pode levar a doenças como artrite, doenças cardíacas e câncer.

- Coma peixes gordurosos (frescos ou enlatados) 3 vezes por semana. Exemplos: truta, robalo, salmão, atum, cavalinha e sardinha.s
- Consuma gordura ômega 3 de origem vegetal, como nozes, semente de linhaça moída e óleo de linhaça, semente de chia e óleo de canola. Adicione sementes de chia ou linhaça a outros alimentos.

### Quais alimentos fazem o nível de triglicerídeos subir?

#### 1. Açúcar adicionado

Alguns exemplos:

- Todos os tipos de açúcar (branco ou mascavo)
- Mel
- Doces, produtos de confeitaria, sobremesas, barras de cereal
- Sucos
- Geleias, compotas, xaropes
- Chocolate
- Balas
- Refrigerantes comuns
- Bebidas adoçadas com açúcar

#### **2. Alimentos com alto índice glicêmico (para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra nutricional e índice glicêmico)**

Os alimentos com alto índice glicêmico costumam ser muito processados.

Alguns exemplos:

- Açúcar
- Biscoitos
- Farinha branca (como o pão branco)
- Arroz branco de grão curto, arroz “pegajoso” (sticky rice) ou arroz instantâneo
- Purê de batata instantâneo
- Macarrão instantâneo
- Biscoitos de arroz

#### **3. Álcool em excesso**

Alguns dos medicamentos que você toma podem ter interações prejudiciais com bebidas alcoólicas. Converse com o médico ou farmacêutico para entender melhor como os medicamentos interagem com álcool – faça isto antes de beber.

Se você consome bebidas alcoólicas, limite a quantidade que consome para evitar um nível alto de triglicerídeos.

- Homens: 2 doses de bebida por dia, no máximo
- Mulheres: 1 dose de bebida por dia, no máximo

Os níveis de triglicerídeos e glicose no sangue podem aumentar se você misturar álcool com suco ou refrigerante comum, pois estas bebidas contêm açúcar.

#### Resumo

- Coma alimentos ricos em ômega 3 (como peixe e semente de linhaça) para aumentar o colesterol HDL (bom) e reduzir os triglicerídeos.
- Limite alimentos com alto teor de gordura trans (gordura hidrogenada) e saturada, que aumentam o nível de colesterol LDL (ruim).
- Mantenha uma dieta ao estilo mediterrâneo para ajudar a controlar o diabetes e reduzir seus níveis de:
  - Glicose no sangue
  - Colesterol LDL (ruim)
  - Triglicerídeos
  - Pressão arterial (leia o capítulo 5 desta seção, sobre reduzir a pressão arterial com a dieta DASH)