

## Dia Nacional de Combate ao Colesterol

O Dia Nacional de Combate ao Colesterol, celebrado em 8 de agosto, tem como objetivo **conscientizar a população sobre a importância de manter níveis saudáveis de colesterol para prevenir doenças cardiovasculares**. Durante essa data, são promovidas ações educativas e campanhas de saúde pública que incentivam a adoção de hábitos de vida saudáveis, como **alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e monitoramento dos níveis de colesterol através de exames laboratoriais periódicos**. A iniciativa busca **reduzir os índices de doenças relacionadas ao colesterol alto, como infarto do miocárdio e Acidente Vascular Encefálico (AVE)**, destacando a importância da prevenção e do controle dos fatores de risco.



O colesterol é uma substância gordurosa encontrada em todas as células do corpo, fundamental para a produção de hormônios e outros componentes essenciais. Níveis elevados de colesterol no sangue podem resultar no acúmulo nas artérias, aumentando o risco de doenças cardiovasculares como a hipertensão.

### Existem dois tipos principais de colesterol:

#### Colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade):

Conhecido como "mau" colesterol, níveis elevados estão associados a um aumento do risco de doenças cardíacas;

#### Colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade):

Chamado de "bom" colesterol, níveis elevados estão ligados a um menor risco de problemas cardiovasculares.

**Os sintomas geralmente não são perceptíveis até estágios avançados da doença, quando o estreitamento das artérias devido ao acúmulo de placas pode causar:**

- Dor ou desconforto no peito, indicando insuficiência de sangue e oxigênio para o coração;
- Falta de ar e fadiga durante atividades físicas;
- Dores nas pernas ao caminhar, das quais melhoram com o repouso;
- Diminuição de pelos nas pernas, pele fria e palidez nos dedos.

**A prevenção e o tratamento envolvem uma série de medidas, como:**

- Alimentação saudável: Plano alimentar equilibrado com frutas, vegetais e grãos integrais, com baixo teor de gordura;
- Atividade física: Exercícios regulares, como caminhada, corrida e natação;
- Evitar ou cessar o tabagismo: Fumar contribui para o aumento do colesterol e risco de doenças cardiovasculares;
- Controle de peso: Manter o peso dentro dos parâmetros indicados para o seu corpo é crucial para o controle do colesterol;
- Exames laboratoriais regulares: Monitorar os níveis de colesterol através de exames periódicos e avaliar a necessidade de tratamento medicamentoso.



**Consulte sempre um profissional de saúde para orientações personalizadas, levando em conta sua história médica específica.**