

## Pesquisa revela que colesterol alto atinge 25,4% da população

30/09/2009  
Bragança Jornal Diário

O número de brasileiros com alteração nos níveis do colesterol de baixa densidade (LDL), também conhecido como colesterol ruim, aumentou de 18% para 25,4% entre os anos de 2004 e 2008.

A elevação foi percebida tanto entre os homens como entre as mulheres, mas é na população masculina que o problema se dá com mais frequência. O aumento de casos em mulheres, no entanto, ocorreu num ritmo mais intenso. Entre os homens o índice pulou, no mesmo período, de 21,8% para 26,4%; e entre as mulheres, de 14,4% para 23,7%.

Os dados fazem parte de uma pesquisa realizada por uma empresa que comercializa planos de saúde, que coletou os dados relativos a 43.165 de seus clientes com idades entre 20 e 49 anos, em 12 estados. O objetivo é alertar a população sobre os fatores de doenças cardiovasculares em função do Dia Mundial do Coração.

Embora o Ministério da Saúde não tenha os dados específicos sobre o problema entre os brasileiros em geral, reconhece que a elevação dos níveis de colesterol representa um importante fator de risco para os problemas do coração, que são a principal causa de morte em todo o mundo, respondendo por cerca de 250 mil óbitos a cada ano. Outros fatores para o surgimento desse tipo de doença são o tabagismo, a diabete, hipertensão e o sedentarismo.

O diretor de Promoção à Saúde Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Rui Ramos, explicou que a alimentação é responsável por até 20% dos níveis de colesterol. Dessa forma, uma pessoa que faz uma dieta adequada, rica em frutas, legumes, verduras, carnes magras, além de peixe e frango, reduz nessa mesma proporção a chance de ter o problema, disse.

Dados do Vigitel, sistema desenvolvido pelo Ministério da Saúde para monitorar por meio de entrevistas telefônicas os fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis, revelam que pelo menos três em cada dez adultos nas capitais brasileiras consomem habitualmente carnes com excesso de gordura e aproximadamente cinco em cada dez ingerem com frequência leite com teor integral de gordura.

O diretor da SBC destacou ainda a importância da atividade física que, segundo ele, atua muito pouco sobre o colesterol ruim, mas eleva os níveis de colesterol bom, que limpa as artérias, reduzindo as chances do quadro evoluir para um enfarto (quando o colesterol ruim fica acumulado em uma artéria do coração) ou para um acidente vascular cerebral, o chamado AVC (quando o acúmulo ocorre em uma artéria do cérebro).

Rui Ramos acredita que esses conceitos devem ser trabalhados desde cedo, para gerar os hábitos saudáveis a partir da infância. Segundo ele, o problema se torna ainda mais grave porque a sua evolução pode ocorrer de forma silenciosa, não gerando os sintomas perceptíveis.