

# Conheça os maiores vilões do colesterol para a temporada de verão

A parte mais importante para controlar a taxa de colesterol é a alimentação balanceada. Confira quais são os maiores vilões do colesterol.

**14/10/2016 10:35:54**

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), doenças cardiovasculares são responsáveis por aproximadamente 30% das mortes no mundo. A principal razão para a existência dessas doenças é a criação da placa de ateroma nos vasos sanguíneos, conhecida como aterosclerose. Essas placas são formadas devido a diversas outras situações, entre elas hipertensão arterial, diabetes, obesidade e hiperglicemia.

Sabemos que os níveis de colesterol em nosso corpo são parte fundamental da manutenção da saúde. É importante lembrar que existem dois tipos de colesterol, o HDL (o bom) e o LDL (o ruim). O LDL é o que aumenta o número de placas de gordura nas artérias e atrapalha o fluxo normal de sangue, o que pode não só ser um perigo para o coração, mas também para outros órgãos importantes, como o cérebro. O HDL, por outro lado, tem como principal função retirar o LDL do corpo.

A parte mais importante para controlar esse perigo é a alimentação balanceada. Alguns alimentos acabam por piorar, e muito, a condição do LDL. Listamos alguns deles:

## 1. Frituras

Pode parecer óbvio, mas é sempre bom ressaltar. Salgados, batata frita e pastéis são uma delícia, mas oferecem grande risco à saúde, mesmo se for utilizado óleo vegetal. Isso porque a alta temperatura faz com que o alimento sofra reações químicas e perca todos os possíveis benefícios. Ou seja, o ideal mesmo é apostar nos alimentos assados, cozidos ou grelhados.

## 2. Margarina e produtos derivados

O problema da margarina e de tudo que a usa como base (alguns tipos de pães, bolachas e sorvetes, por exemplo) é a gordura trans, uma das maiores causas no aumento do LDL.

### 3. Queijos amarelos

Por mais gostosos que sejam, os queijos amarelos, como a muçarela, parmesão, cheddar e outros que utilizam leite integral como principal ingrediente, são uma grande fonte de gordura saturada. Juntamente com a gordura trans, está entre as grandes causas de crescimento na taxa de LDL no corpo. Considere substituir esses queijos por outros brancos e light.

### 4. Carnes gordas

Carne vermelha e até mesmo um ou outro corte de carne branca (no caso, a pele do frango) podem ser nocivos devido à quantidade de gordura saturada. Pernil, bacon, costela, salsicha, salame, mortadela e outros devem ser evitados quando possível, mas, ao ser preparado qualquer tipo de carne, é importante remover a gordura visível e, no caso de aves, a pele. Isso evitará que a gordura penetre na carne durante o preparo e diminuirá os riscos. Também é válido evitar a fritura e dar preferência às carnes assadas, cozidas ou grelhadas.

Além de manter uma alimentação balanceada, outro meio de evitar o perigo e garantir sua saúde é através do uso de termogênicos naturais, como SlimCaps. Ainda que sejam conhecidos como um meio rápido de perder peso, os termogênicos também têm um grande papel como inibidor de LPL. Ao acelerar o metabolismo e eliminar a gordura localizada, os termogênicos também potencializam o próprio sistema imunológico e faz com que o corpo utilize da energia da própria gordura. Sua utilização é, portanto, recomendada no controle do colesterol e do peso.