FOLHETO · COLESTEROL

Colesterol: o número certo depende de você

O colesterol que mais importa é o LDL. Quanto mais baixo e por mais tempo, menor a chance de infarto e AVC. Mas a meta de cada pessoa é diferente.

Por que não existe um valor "normal" para todos

A faixa de referência que vem no laudo do laboratório vale para pouca gente. A meta de LDL é definida pelo seu risco cardiovascular, que eu calculo a partir de idade, sexo, pressão, glicose, tabagismo, função dos rins e histórico de doença do coração ou dos vasos. A diretriz brasileira de 2025 usa a calculadora PREVENT para essa estimativa.

Exemplos de situação	Meta de LDL
Risco baixo	abaixo de 115 mg/dL
Risco intermediário	abaixo de 100 mg/dL
Risco alto	abaixo de 70 mg/dL
Já teve infarto, AVC ou tem placas importantes	abaixo de 50 mg/dL, às vezes menos

Fonte: Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose 2025 (Sociedade Brasileira de Cardiologia).

O exame

Não precisa de jejum. Se os triglicérides vierem muito altos, posso pedir para repetir em jejum.

O que ajuda

- Trocar gordura saturada (carnes gordas, manteiga, frituras) por azeite, castanhas, peixes e grãos.
- Mais fibras: aveia, feijão, frutas, verduras.
- Atividade física regular e controle do peso, que ajudam sobretudo os triglicérides e o HDL.
- Parar de fumar.

E o remédio?

Quando o risco é alto, mudar a alimentação raramente basta, e a estatina é o remédio com mais evidência de reduzir infarto e AVC. Dor muscular de verdade causada por estatina é menos comum do que se pensa e, quando acontece, quase sempre há alternativa. Se tiver dúvida ou desconforto, converse comigo antes de parar.

Fernando Salvetti Valente · MÉDICO · CRM-SP 162442 · Clínica Médica · RQE 62786

R. Barata Ribeiro, 490, conj. 118 · Bela Vista, São Paulo · WhatsApp (11) 97152-9797 · clinicafsvalente.com.br