



TRIGLICERÍDEOS

TUDO O QUE AINDA NÃO SABE

DR FRANKLIM FERNANDES

TRIGLICERÍDEOS, TUDO O QUE NÃO SABE

Conteúdo

Introdução.....	3
O que são os triglicerídeos?	3
Qual a diferença entre colesterol e triglicerídeos?	4
Qual é mais perigoso quando excesso? Colesterol ou triglicerídeos?	4
Níveis sanguíneos de triglicerídeos	4
Quais os valores normais de triglicéridos?.....	4
O que faz aumentar os triglicerídeos?	5
Quando aumentam os triglicéridos também aumenta o colesterol?	6
É possível ter triglicéridos altos mesmo fazendo uma dieta saudável?.....	6
Quais os alimentos que fazem aumentar os triglicéridos?	6
Quais os alimentos que pode comer?.....	8
Quais são os sintomas dos triglicerídeos altos?.....	8
Quais as consequências da hipertrigliceridemia?	8
Qual o tratamento da hipertrigliceridemia?	9
Que tipo de dieta consegue baixar os triglicerídeos?	9
O jejum intermitente ajuda a baixar os triglicerídeos?.....	10
Quais os medicamentos que baixam os triglicerídeos?	10
O que são os fibratos?.....	11
Existem produtos naturais para baixar os triglicéridos?.....	11
Concluindo	12

Introdução

Afinal o que não sabe sobre os triglicerídeos? Quais as causas? Que alimentos pode e não pode comer? Qual o melhor tratamento? Os triglicerídeos, também chamados de triglicéridos, são as principais gorduras do nosso organismo e compõem a maior parte das gorduras de origem vegetal e animal.

Os triglicerídeos presentes no nosso corpo podem ser adquiridos através da alimentação ou produzidos pelo nosso fígado. Os triglicéridos são importantes, pois servem de reserva energética para os momentos de jejum prolongado ou alimentação insuficiente. Quando há um excesso de triglicerídeos a circular no sangue, dizemos que está instalada uma hipertrigliceridemia.

O que são os triglicerídeos?

Os triglicéridos são a forma de gordura mais comum no nosso corpo, sendo usados para fornecer energia ao nosso organismo. Quando a quantidade de triglicéridos está elevada, eles são armazenados nos tecidos adiposos (tecidos gordurosos) para o caso de serem necessários no futuro.

As gorduras acumuladas, por exemplo, nos quadris ou na barriga, são na verdade “armazéns” de triglicéridos que estão em excesso.

Os triglicéridos estão presentes em vários alimentos comuns da nossa dieta, mas a maior parte costuma ser produzida pelo nosso fígado. Quando comemos hidratos de carbono em excesso (doces, massas, pães, etc.), o fígado recolhe esses açúcares a mais e transforma-os em triglicéridos, para que possam ser armazenados nos tecidos adiposos, servindo como reserva energética.

Os triglicerídeos viajam pela corrente sanguínea ligados a uma proteína chamada VLDL (Very Low Density Lipoprotein), uma lipoproteína semelhante ao HDL e LDL que transportam o colesterol pelo sangue.

Qual a diferença entre colesterol e triglicéridos?

A principal diferença entre o colesterol e os triglicéridos é que os triglicéridos são queimados e utilizados para criar mais energia quando necessário, enquanto que o colesterol é utilizado para importantes funções corporais, tais como auxiliar de digestão e a produção de hormonas.

Outra diferença fundamental entre os dois é que os níveis de colesterol são afetados pela quantidade de gordura que consumimos, e os níveis de triglicéridos são afetados pela quantidade de calorias que ingerimos (mesmo que as calorias não venham de gorduras).

Qual é mais perigoso quando excesso? Colesterol ou triglicéridos?

Bem, ambos são perigosos e podem levar a complicações similares, tais como doença cardíaca e acidente vascular cerebral, no entanto níveis elevados de colesterol têm provado levar a doenças cardíacas, e altos níveis de triglicéridos tendem a ser um sinal de alerta. Uma das principais razões para isso pode ser devido ao facto de que é muito mais difícil baixar os níveis de colesterol do que os níveis de triglicéridos.

Níveis sanguíneos de triglicéridos

O excesso de triglicéridos no sangue está associado à deposição de gorduras nos vasos sanguíneos e aterosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Todas as pessoas acima dos 20 anos devem medir os níveis de colesterol e triglicéridos pelo menos uma vez a cada 5 anos.

Quais os valores normais de triglicéridos?

Os valores da concentração de triglicéridos no sangue classificam-se da seguinte forma:

- Normal – abaixo de 150 mg/dL.
- Moderado – entre 150 e 199 mg/dL.
- Alto – entre 200 e 499 mg/dL.
- Muito alto – maior ou igual a 500 mg/dL.

O que faz aumentar os triglicerídeos?

Os níveis de triglicerídeos podem aumentar por vários motivos. Algumas pessoas apresentam alterações genéticas que predispõem à hipertrigliceridemia, outras desenvolvem triglicerídeos altos secundariamente a uma dieta hipercalórica ou à presença de determinadas doenças. Entre as condições de saúde que mais frequentemente provocam hipertrigliceridemia estão:

- Haver pessoas na família com os triglicéridos e colesterol elevados;
- Maus hábitos alimentares (excesso de gorduras, doces e sal);
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Tabagismo;
- Pancreatite aguda;
- Diabetes mellitus;
- Hipotireoidismo;
- Insuficiência renal crônica;
- Síndrome nefrótica;
- Dieta hipercalórica;
- Consumo excessivo de álcool.

O uso regular de alguns medicamentos também pode provocar um aumento dos triglicerídeos, a saber:

- Tamoxifeno
- Corticoides
- Betabloqueadores (propranolol, atenolol, carvedilol, bisoprolol, metoprolol...)
- Diuréticos
- Anticoncepcionais
- Ciclosporina
- Isotretinoína

Quando aumentam os triglicéridos também aumenta o colesterol?

O aumento dos triglicéridos pode ou não vir acompanhado de alterações no colesterol. As duas situações mais comuns são:

- Triglicéridos e colesterol LDL (colesterol mau) elevados ou
- Triglicéridos elevados e HDL (colesterol bom) baixo.

O aumento isolado dos triglicéridos, sem alterações do colesterol, não é habitual.

É possível ter triglicéridos altos mesmo fazendo uma dieta saudável?

Existem algumas formas de hipertrigliceridemia familiar, que são alterações de origem genética, que fazem com que o paciente produza triglicéridos em excesso, independentemente da sua dieta. Nestes casos é possível que o paciente apresente níveis graves de triglicéridos, às vezes acima dos 1000 mg/dL.

Quais os alimentos que fazem aumentar os triglicéridos?

Uma dieta rica em gorduras saturadas e carboidratos é um importante fator de risco para hipertrigliceridemia. Aconselha-se, por isso, uma alimentação pobre em gorduras, de forma a manter os níveis de triglicéridos normais. Deve evitar comer:

- Alimentos gordos,
- Cozinhados em manteiga ou óleo,
- Fritos e refogados,
- Produtos ricos em açúcar ou sal,
- Carnes vermelhas (especialmente suíno),
- Enlatados e conservas,
- Molhos sintéticos (contrariamente aos de ervas ou caseiros que não sejam apimentados).

Se tiver triglicéridos elevados, descrevemos de seguida alguns dos alimentos que deve evitar a todo o custo, a saber:

- Refrigerantes ou qualquer outra bebida rica em açúcar
- Bebidas alcoólicas
- Doces e chocolate
- Pão
- Biscoitos
- Massas e Pizzas
- Batata
- Gelados e iogurte congelado
- Tortas
- Bolos
- Leite integral
- Fritos
- Queijos gordurosos

Quando for comprar comida, procure ler as informações nutricionais no verso de cada alimento e evite produtos ricos nos seguintes açúcares:

- Sacarose
- Glicose
- Frutose
- Xarope de milho
- Maltose
- Melaço

A lista de alimentos acima descrita está longe do fim! Qualquer alimento rico em hidratos de carbono e/ou gorduras saturadas pode causar aumento dos triglicéridos. Mais à frente, na parte de tratamento da hipertrigliceridemia, daremos alguns conselhos sobre a melhor dieta para baixar os triglicéridos.

Quais os alimentos que pode comer?

Nos alimentos que pode consumir destacamos:

- Café,
- Chá,
- Sumos de fruta naturais,
- Leite desnatado,
- Iogurtes magros ou naturais,
- Queijos de cabra ou ovelha,
- Pão integral,
- Hortaliças,
- Verduras e legumes,
- Carne branca (sobretudo de aves),
- Peixe,
- Fruta.

Quais são os sintomas dos triglicédeos altos?

Em geral, a hipertrigliceridemia não provoca sintomas. É impossível saber se seus triglicédeos estão altos ou baixos sem realizar exames de sangue.

Pacientes com as formas familiares de hipertrigliceridemia, geralmente com valores de triglicéridos cronicamente acima dos 500mg/dL, podem apresentar xantomias, que são depósitos subcutâneos de colesterol sob a forma de nódulos ou placas amareladas, que ocorrem frequentemente nas palmas das mãos, ao redor dos olhos, nos pés ou nas articulações.

Quais as consequências da hipertrigliceridemia?

Embora a relação entre triglicéridos altos e risco cardiovascular tenha sido questionada no passado, com os atuais estudos tornou-se claro que pacientes com hipertrigliceridemia apresentam um maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, particularmente doenças coronárias.

Permanece incerto, porém, se esta associação é causada diretamente pelos triglicédeos altos ou por outros fatores associados à hipertrigliceridemia, como obesidade, diabetes e níveis elevados de colesterol LDL e níveis baixos de colesterol HDL.

Níveis elevados de triglicerídeos também estão associados a um maior depósito de gorduras no fígado, provocando uma alteração conhecida como esteatose hepática. Valores bastantes elevados de triglicéridos podem desencadear uma infecção no pâncreas (pancreatite), que se manifesta por dor abdominal (barriga) intensa e numa fase posterior febre.

Quando os valores dos triglicéridos estão acima de 1000mg/dL, o paciente pode apresentar um quadro de pancreatite aguda com dor abdominal forte e posteriormente febre.

Qual o tratamento da hipertrigliceridemia?

O principal objetivo do tratamento da hipertrigliceridemia é reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Ainda não se sabe se a simples redução dos valores dos triglicéridos é suficiente para obter estes resultados.

Por isso, a “gestão” da hipertrigliceridemia deve sempre incluir medidas de tratamento que se sabe que são benéficas para pacientes com alto risco cardiovascular, a saber:

- Dieta equilibrada
- Prática de exercícios físicos
- Perda de peso
- Controle do diabetes
- Controle do colesterol LDL e HDL

Que tipo de dieta consegue baixar os triglicerídeos?

Em relação à dieta, pacientes com triglicerídeos elevados devem evitar alimentos ricos em hidratos de carbono e gorduras. Devem preferir os seguintes alimentos:

- Fibras
- Peixes e alimentos ricos em gordura insaturada e pobre em gorduras saturadas
- Pães, biscoitos e cereais que contenham aveia, grãos integrais, cevada, milho, arroz ou trigo como primeiro ingrediente
- Prefira o arroz integral e as massas à base de trigo integral
- Nas bebidas, evite o álcool e os refrigerantes
- Leite desnatado

Quando pensamos em baixar o colesterol LDL o mais importante é evitar alimentos gordurosos. Quando pensamos em baixar os triglicerídeos, limitar o consumo de hidratos de carbono e calorias é o tratamento mais eficaz.

O jejum intermitente ajuda a baixar os triglicerídeos?

Sim, um dos benefícios do jejum intermitente é baixar os níveis de triglicerídeos. Aconselha-se a começar pelo jejum mais fácil de fazer que dura 12 horas e começa após o jantar, inclui as horas de sono e continua até ao dia seguinte até perfazer 12 horas, Por exemplo acabar o jantar às 20 h e não comer nada até às 8 do dia seguinte. Este jejum é mais fácil mas deve ser feito diariamente.

Leia o artigo [JEJUM INTERMITENTE, 21 RESPOSTAS ESSENCIAIS](#) e [DESCARREGUE AQUI O LIVRO](#) disponível no final do artigo como oferta na nossa área reservada e fique a saber tudo.

Quais os medicamentos que baixam os triglicerídeos?

Nos doentes com triglicerídeos acima de 200 mg/dL, o tratamento com medicamentos deve ser considerado. É importante destacar que o uso de medicamentos para controlar a hipertrigliceridemia de modo algum exclui a necessidade do paciente mudar hábitos de vida.

Se não houver controle na dieta, perda de peso, controle do diabetes e aumento da carga de exercícios físicos, o benefício do tratamento farmacológico ficará muito aquém do desejado.

Se além da hipertrigliceridemia o paciente também tiver níveis elevados de colesterol, o uso das estatinas, deve ser considerado. As mais usadas são:

- Sinvastatina (Zocor®),
- Pravastatina (Pravacol®),
- Rosuvastatina (Crestor®),
- Atorvastatina (Zarator®).
-

Estas drogas agem mais sob o colesterol, mas também tem algum efeito sobre os níveis de triglicéridos.

O que são os fibratos?

Os fibratos são drogas mais específicas para reduzir níveis de triglicéridos, podendo alcançar reduções de até 70% em alguns casos. Estas drogas, porém, não agem sobre os valores de colesterol. Os mais utilizados são:

- Gemfibrozil (Lopid[®], Lipoite Forte),
- Fenofibrato (Catalip[®], Lipofen[®] e Supralip[®])
- Bezafibrato (Bezalip[®] e Bezalip Retard[®]),
- Ciprofibrato (Fibranin[®] e Lipanor[®]).

Se houver necessidade de associar uma estatina a um fibrato, o Fenofibrato deve ser a droga de escolha pois apresenta menos riscos de interação medicamentosa.

Existem produtos naturais para baixar os triglicéridos?

Sim, suplementos ricos em óleo de peixe (ômega 3) também são eficazes para redução da hipertrigliceridemia. No entanto, para haver efeito, as doses devem ser elevadas, acima de doses 3 gramas por dia, o que significa pelo menos 4 cápsulas por dia.

Os óleos de peixe ômega 3 mais utilizados são:

- Ácido eicosapentaenoico (EPA)
- Ácido docosaexaenoico (DHA)

Alguns doentes não toleram doses muito altas de óleo de peixe, apresentando diarreia e cólicas abdominais.

Concluindo

Actualmente os triglicéridos podem ser medidos facilmente numa Farmácia perto de si, após um jejum, se possível, de 12 horas para conseguir um resultado mais rigoroso. Se se sente bem de saúde faça, pelo menos uma vez por ano, os testes para conhecer os seus valores em jejum de Glicémia, Colesterol e Triglicérideos. Se estiver tudo bem óptimo...está de parabéns! Mas se algum desses valores estiver fora dos valores de referência então ainda vai a tempo de falar ao seu médico e corrigir o que for necessário para evitar problemas cardiovasculares muito graves! O ditado é antigo mas é verdadeiro: Prevenir é o melhor remédio!

Fique bem!

Franklim Fernandes

[Autor do BLOG MELHORSAUDE.ORG](http://BLOG.MELHORSAUDE.ORG)