

# DISLIPIDEMIAS

*Magrass*

*Emagrecimento Saudável*

## O que é dislipidemia?

São alterações nos níveis de lipídios (gorduras) no sangue, caracterizadas pelo aumento nos níveis de colesterol de baixa densidade (LDL-c), redução dos níveis de colesterol de alta densidade (HDL-c) e/ou aumento de triglicérides (TG).

São classificadas como primárias ou secundárias e representam um importante fator de risco para doenças cardiovasculares pelo desenvolvimento da aterosclerose (acúmulo de gorduras e outras substâncias nas paredes das artérias que reduzem ou interrompem o fluxo sanguíneo).



# FUNÇÕES NO ORGANISMO

O colesterol é fundamental para o organismo, pois é componente estrutural de membranas celulares, e participa da produção de alguns hormônios, vitamina D e sais biliares (importantes para a digestão e absorção das gorduras no intestino).

**HDL-colesterol:** Formado por proteínas e uma pequena quantidade de colesterol, o HDL-c é considerado benéfico porque remove o colesterol dos tecidos e o transporta para ser metabolizado no fígado, facilitando a sua "retirada" do organismo.

Seu nível ideal é acima de 40 mg/dL para homens e acima de 50 mg/dL para mulheres.

**LDL-colesterol:** Formado por proteínas e maior quantidade de colesterol em relação ao HDL. O LDL é responsável por carregar as partículas de colesterol do fígado e de outros locais para as artérias. Ou seja, quando em excesso na circulação, provoca um acúmulo nos vasos que pode, com o tempo, entupi-los ou formar trombos.

O ideal é manter seus níveis abaixo de 100 mg/dL.

**Colesterol total:** É a soma do colesterol HDL, LDL e do VLDL.

O valor ideal é abaixo de 190 mg/dL.

O colesterol total acima de 190 é menos preocupante se os valores de LDL estiverem normais. Pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e derrame cerebral.

**Triglicérides:** Forma de gordura produzida no fígado que representa uma importante fonte de energia para o organismo.

Níveis elevados contribuem para o desenvolvimento de doenças.

O ideal é manter seus níveis abaixo de 150 mg/dL.

## Quais os **fatores de risco**?

### **Primários:**

- Origem genética

### **Secundários:**

- Em decorrência de doenças como hipotireoidismo, diabetes mellitus (DM), obesidade, alcoolismo, tabagismo, hipertensão arterial
- Uso indiscriminado de medicamentos como diuréticos, betabloqueadores, corticosteroides ou anabolizantes
- Ou ainda, devido a hábitos de vida não saudáveis como sedentarismo e alimentação inadequada

## Qual é o **tratamento ideal**?

O tratamento das dislipidemias envolve mudança no estilo de vida e uso de medicamentos.

O objetivo é reduzir os níveis de colesterol e triglicérides circulantes com consequente diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

### **São objetivos da mudança de estilo de vida:**

- Reduzir o peso (gordura corporal)
- Consumir no mínimo 2 litros de água por dia
- Evitar o consumo de frituras, optando sempre por alimentos assados, cozidos ou grelhados
- Consumir proteína em todas as refeições, especialmente aves, peixes e lácteos com baixo teor de gordura
- Evitar alimentos industrializados, pois são ricos em gordura saturada e trans
- Consumir alimentos naturais na maior parte da alimentação, tendo frutas, legumes e verduras diversificadas durante o dia
- Praticar atividade física com regularidade
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Preferir alimentos 100% integrais, evitando aqueles ricos em açúcar e farinhas refinadas
- Cuidar da saúde emocional, tendo momentos de lazer e autocuidado



## TIPOS DE GORDURAS MALÉFICAS AO ORGANISMO

- **Gordura saturada**, presente nos alimentos de origem animal como as carnes gordas, toucinho, leite integral e seus derivados, manteiga, creme de leite;
- **Gordura trans**, presente nos produtos industrializados como biscoitos recheados, sorvetes, margarinas e salgadinhos para aumentar sua vida útil. Identifica-se na lista de ingredientes como gordura vegetal hidrogenada.



## TIPOS DE GORDURAS BENÉFICAS AO ORGANISMO

- **Gordura poli-insaturada**, (w-3 e w-6): w-3 - está presente nos peixes como salmão, sardinha, atum e nas sementes como linhaça e chia.  
w-6: encontrado em óleos como de girassol e linhaça, nos ovos e nas castanhas.
- **Gordura monoinsaturada**, presente no azeite de oliva extra virgem, nas oleaginosas como nozes, castanhas e amêndoas e no abacate.

**Obs.:** Lembre-se que essas gorduras possuem alta densidade calórica e devem ter seu consumo controlado. Converse com a sua nutricionista!

# Prefira consumir

- **Aveia**

Flocos, farinha ou farelo

- **Azeite de oliva extra virgem**

- **Leguminosas**

Feijão, grão-de-bico, lentilha e soja em grãos não transgênica

- **Leite desnatado**

- **logurte natural sem açúcar**

Com probióticos

- **Queijos magros**

Ricota, cottage

- **Temperos naturais**

Gengibre, alho, cebola, salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim e coentro

- **Carnes magras**

Peito e coxa de frango sem pele, contra-filé sem gordura, maminha, músculo sem gordura, patinho, peixes e frutos do mar

- **Hortalças**

Agrião, abobrinha, berinjela, brócolis, chuchu, couve-flor, espinafre, pepino, entre outras

- **Frutas**

Tangerina, goiaba, limão, abacaxi, maçã, acerola, melão, morango, entre outras

- **Receitas disponíveis no App Magrass Club e alimentos disponíveis nas Unidades Magrass**

## **Evite consumir**

- **Banha de porco**
- **Nata e creme de leite**
- **Margarina e manteiga**
- **Frituras em geral**
- **Leite integral**
- **Iogurte integral e com açúcar**
- **Queijos amarelos**
- **Maionese**
- **Gordura vegetal hidrogenada**  
Leia os rótulos
- **Carnes processadas**  
Salsicha, linguiça, presunto
- **Bacon, toucinho**
- **Pele de aves**
- **Carnes gordurosas**
- **Sorvetes/ tortas/ chocolates e outros alimentos ricos em açúcar e gordura hidrogenada**

# RECEITAS





# PANQUECA DE AVEIA SALGADA

## INGREDIENTES:

---

**2** colheres de sopa de **farelo de aveia**

**1** colher de sopa de **água**

**Orégano e sal a gosto**

**1 ovo + 2 claras**

**Frango desfiado e temperado**

**Salsinha picada e tomate cereja** para rechear

## MODO DE PREPARO:

---

Misturar todos os ingredientes. Em uma frigideira antiaderente dispor a massa, e deixar cozinhando em fogo baixo. Rechear com o frango, a salsinha e o tomate picadinho. Dobrar a massa ao meio, como um crepe e servir.



# MACARRÃO DE ABOBRINHA COM ATUM

## INGREDIENTES:

---

**1 abobrinha verde** ralada em formato

“tipo espaguete” (pode ser substituído pelo macarrão de pupunha)

**Sal e temperos a gosto**

**1 lata de atum** (desprezar o óleo)

## MODO DE PREPARO:

---

Refogar a abobrinha até amolecer e servir com o pesto nutritivo (receitas Magrass) e o atum.



# MOLHO DE PESTO NUTRITIVO

## INGREDIENTES:

---

**1** copo de **manjeriçã** (folhas frescas)

**1** copo de **espinafre** (folhas cruas)

**Suco** de  $\frac{1}{4}$  de um **limão**

**1** dente de **alho**

**1** colher de sobremesa de **azeite de oliva extra virgem**

**1** pitada de **sal**

**1** colher de sobremesa de **temperos/ervas**

**1** colher de sobremesa de **amêndoas**

## MODO DE PREPARO:

---

Reservar as amêndoas e bater todos os outros ingredientes no liquidificador ou processador na função pulsar. Parar antes de ficar totalmente homogêneo. Adicionar as amêndoas e servir com o macarrão de abobrinha (ou de pupunha).



# PATÊ DE RICOTA

## INGREDIENTES:

---

**1/2 ricota** sem sal

**2** colheres de sopa de **iogurte natural desnatado**

**Sal e temperos** a gosto

(salsinha, cebolinha, manjericão, orégano)

**1** colher de sobremesa de **azeite de oliva**

## MODO DE PREPARO:

---

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Guardar em um recipiente bem fechado, manter em geladeira e consumir em até 4 dias.

**Obs.:** Se preferir menos consistente, basta adicionar mais uma colher de sopa de iogurte natural desnatado.

Ideal para consumir com pães e biscoitos Magrass.



# PEIXE NO PAPELOTE

## INGREDIENTES:

---

**4** postas ou **filés de um peixe suave** (linguado, merluza ou robalo)

**1 cenoura** em tiras

**1 cebola** em tiras

**1 tomate** em rodela

**1** colher de sobremesa de **azeite de oliva**

**3** colheres de sopa de **cheiro verde**

**Sal e limão** a gosto

## MODO DE PREPARO:

---

Temperar o peixe com limão, sal e reservar. Pegar quatro pedaços de papel alumínio (suficiente para embrulhar o peixe) e dispor as postas de peixe sobre o papel.

Adicionar as tiras de cenoura, cebola, o tomate em rodela e o azeite de oliva sobre as postas. Salpicar com o cheiro verde. Dobrar o embrulho fechando-o. Levar ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até assar bem.



# BOLO DE LARANJA

## INGREDIENTES:

---

**4 ovos**

**1 laranja pêra** (raspas e sumo)

**2 colheres de sopa de azeite de oliva**

**1/4 de xícara de leite desnatado**

**1 colher de sopa de essência de baunilha**

**1/2 xícara de chá de adoçante xylitol**

**1/2 xícara de chá de farelo de aveia**

**1 xícara de chá de farinha de aveia**

**1 colher de sopa de fermento químico**

## MODO DE PREPARO:

---

Pré-aquecer o forno a 180 °C. Untar com óleo e farinha de aveia uma forma com furo de 18 cm. Lavar bem a laranja (separar raspas) e colocar o sumo da laranja no copo do liquidificador. Adicionar as gemas, o azeite, a essência de baunilha e adoçante e bater.



## BOLO DE LARANJA

Adicionar o leite até a massa ficar bem homogênea. Bater as claras em neve. Em uma tigela misturar as farinhas e o restante dos ingredientes aos poucos. Adicionar, por último, o fermento químico e as raspas da laranja. Despejar a massa na forma. Assar por 30 minutos ou até ponto de palito de seco.

**Obs.:** cuidado a parte branca da casca da laranja pode amargar, ao tirar as raspas evite a parte branca. Você pode substituir a laranja por sumo e raspas de limão.

**FIQUE ATENTO  
COM SUA SAÚDE,  
PREVINA-SE OU  
FAÇA O TRATAMENTO  
CONTRA A DISLIPIDEMIA!**

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia.

# Magrass

*Emagrecimento Saudável*

[magrass.com.br](http://magrass.com.br)



magrassoficial



Baixe o APP Magrass Club

