

O PROBLEMA

Revista VEJA (11 de Setembro de 2002)

Inimigo silencioso

Um levantamento mostra que o nível de colesterol dos brasileiros é mais alto do que se pensava

A Sociedade Brasileira de Cardiologia concluiu recentemente o maior levantamento já feito no país sobre os níveis de colesterol na população. Ao todo, foram ouvidas e examinadas 82 000 pessoas, em sete Estados. O resultado é alarmante. Pelas informações colhidas, é possível dizer que 40% dos adultos brasileiros têm colesterol alto – um dos principais fatores de risco para a saúde do coração. No início dos anos 90, esse número era de 30%. O dado coloca o Brasil entre os piores do mundo. O quadro é mais feio até do que o americano. Nos Estados Unidos, onde praticamente se mastiga colesterol puro no café da manhã, almoço e jantar, 36% das pessoas têm colesterol acima do recomendável. "O levantamento reafirma a necessidade de uma campanha permanente contra esse inimigo silencioso, que causa a morte de milhares de brasileiros a cada ano", diz a cardiologista Tânia Martinez, do Instituto do Coração de São Paulo.

Um outro dado preocupante do levantamento é o índice de colesterol entre as mulheres. Elas, atualmente, representam mais da metade de todas as vítimas do mal. Conforme a idade avança, a situação torna-se ainda mais grave. Acima dos 55 anos, para cada homem com o problema há duas mulheres na

mesma condição. Isso ocorre em boa parte porque, com a menopausa, elas perdem a proteção do hormônio estrógeno. Fabricada pelos ovários, a substância é uma grande aliada do coração, ao impedir o entupimento das artérias. Mas o grande vilão é mesmo o estilo de vida baseado em dietas ricas em gordura, sedentarismo e cigarro – um comportamento que, até duas décadas atrás, era predominantemente masculino. "A liberação feminina teve uma contrapartida negativa. Hoje, as mulheres são as principais vítimas das doenças coronárias", afirma Antonio Carlos Chagas Palandri, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.

O colesterol é um dos principais compostos do organismo. É essencial para a fabricação de hormônios e de vitamina D. Em excesso, porém, é um perigo. Há dois tipos de colesterol: LDL, o ruim, e HDL, o bom. Como o organismo não consegue processar grandes quantidades de LDL, o excedente tende a se depositar na parede dos vasos sanguíneos. Com o passar do tempo, esse acúmulo pode levar ao entupimento das artérias e provocar um infarto ou derrame. Uma das melhores armas contra o colesterol alto é fazer ginástica e manter uma dieta equilibrada. Com isso, é possível baixar drasticamente os níveis de colesterol. Há, no entanto, pacientes que têm de recorrer a medicamentos – entre eles, aquelas pessoas com um forte histórico familiar de colesterol alto, e que correspondem a cerca de 20% dos casos. Para elas, há as estatinas, drogas capazes de diminuir os níveis de LDL e de aumentar os de HDL.

Estado de alerta

- **40%** da população brasileira adulta tem colesterol alto.
- Desse universo, **mais da metade** é composta de mulheres.
- Santos, no litoral paulista, é a cidade com a pior situação: **57%** de seus habitantes têm colesterol alto.
- **70%** dos brasileiros apresentam um ou mais fatores de risco de doenças cardíacas. Os principais são sobrepeso, colesterol alto, hereditariedade, tabagismo, diabetes e hipertensão.

Fontes: Sociedade Brasileira de Cardiologia

A SOLUÇÃO SAUDÁVEL

FiberBond

Suplementação de Fibras Dietéticas



As fibras dietéticas são um componente importante da fórmula de substituição de refeições, por isso têm recebido uma crescente atenção como substâncias essenciais na dieta. Pesquisas recentes demonstram que o homem vem consumindo menor quantidade de fibras originais de frutos, vegetais folhosos, cereais integrais e leguminosas, fator causador de grande parte das doenças do trato intestinal. Uma suplementação com tabletes de fibras foi desenvolvida tanto para o controle de peso como para o realce da saúde. As fibras estão praticamente ausentes nas dietas modernas que enfatizam os alimentos processados e refinados, e como as dietas para perda de peso têm um volume de ingestão de alimentos propositadamente reduzido.

A qualidade e a natureza das fibras variam de alimento para alimento. Geralmente, elas são constituídas por carboidratos complexos ou polissacarídeos presentes em uma variedade de alimentos vegetais. Nosso sistema gastrointestinal não apresenta a capacidade de digerir as fibras pela inexistência de enzimas competentes específicas, desta forma, após o processo de digestão dos alimentos, as fibras são eliminadas pelas fezes.

Como as Fibras do *Fiber Bond* podem reduzir a taxa de colesterol sanguíneo

O mecanismo pelo qual as fibras dietéticas exercem seus efeitos benéficos sobre a saúde, varia de acordo com o tipo de fibra. Estudos têm demonstrado efeitos anti-colesterolêmicos das fibras solúveis da dieta, resultante da sua habilidade em quelar (sequestrar) os ácidos biliares no intestino, prevenindo a sua reabsorção e estimulando a sua ressíntese hepática a partir do colesterol endógeno, provocando a redução da sua concentração sanguínea.

Explicando melhor: quando nós ingerimos alimentos gordurosos e estes chegam ao intestino, ocorre a liberação de uma substância que estimula a vesícula biliar a secretar a bile no duodeno. Uma vez misturada ao alimento no intestino delgado, a bile irá emulsionar as gotículas de gordura (efeito detergente), facilitando a sua digestão e absorção. Nas porções terminais do intestino delgado a bile é reabsorvida em cerca de 85% e reaproveitada pelo fígado, sendo novamente colocada no interior da vesícula biliar, ficando disponível para a próxima refeição. Quando ingerimos as fibras do Fiberbond, estas se associam com a bile, promovendo um bloqueio na sua reabsorção intestinal, com a consequente excreção fecal (eliminação pelas fezes).

Resultado: o fígado é estimulado e fabricar novamente a bile a partir do colesterol sanguíneo (sobretudo o LDL-Colesterol), o que possibilita a sua redução, fator de extrema importância para a nossa saúde cardiovascular.

As Fibras, a saúde intestinal e o controle de peso

As fibras insolúveis aumentam a tolerância à glicose (diminui o excesso de absorção) por prolongar o trânsito de carboidratos através do intestino. As fibras insolúveis atuam como um substrato para a flora do cólon, aumentando o volume do bolo fecal. Isto regula a peristalse, normaliza o tempo de trânsito intestinal, fortalece o tônus muscular intestinal, reduzindo a incidência de condições patológicas como diverticulites, constipação e colites.

Ambos os tipos de fibras reduzem o conteúdo calórico contido nos alimentos ingeridos por quelar uma certa quantidade de gordura diminuindo a sua absorção intestinal. Através de um mecanismo similar, as fibras também têm a habilidade de quelar substâncias nocivas presentes na dieta ou resultante de fermentação e putrefação intestinais. Finalmente, por mecanismos ainda não totalmente esclarecidos, a presença de fibras na dieta parece reduzir a incidência de câncer de cólon intestinal.

O efeito benéfico das Fibras sobre a Flora Intestinal

Além disso, a combinação dos efeitos dilucionais aumentam o tempo de trânsito e promovem o crescimento positivo da flora intestinal, cujas bactérias, dentre inúmeras funções benéficas, são responsáveis pela produção de vitamina K, que é aproveitada pelo nosso organismo, onde é essencial aos processos de coagulação sanguínea. Talvez seja este o motivo pelo qual os nossos produtos não contêm esta vitamina em sua composição.

A importância da suplementação de Fibras Dietéticas

Para a manutenção de uma boa saúde, cientistas e médicos defendem um maior consumo de fibras alimentares e uma menor ingestão de gorduras e calorias. Infelizmente, as dietas atuais tendem a apresentar uma elevada taxa de calorias e gorduras e deficiências em alimentos ricos em fibras. Acabe com a insuficiência de fibras e diminua o nível de colesterol com os tabletes **FiberBond**.

Tabletes especialmente formulados com fibras dietéticas e ingredientes naturais de alta qualidade. Auxilia a produzir uma sensação de saciedade, diminuindo o apetite por alimentos desnecessários (principalmente nos intervalos entre as refeições), o que facilita o controle do peso.

Prof. David Menezes

(Millionaire Team Member – Herbalife International)

Texto elaborado partir de consultas em literatura médico-científica.
Trata-se de um material de produção independente, não corporativo.