

223

O PAPEL NUTRICIONAL NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA HIPERCOLESTEROLEMIA.

Rochele de Quadros Rodrigues, Carine Lampert, Bianca Stoll, Alex Araújo, Magda Cammerer, Marcello Ávila Mascarenhas (orient.) (IPA).

Introdução: A hipercolesterolemia manifesta-se pelos altos níveis de colesterol sanguíneo, podendo ter seu início na infância e agravar seu quadro ao longo da vida. Do ponto de vista nutricional, a hipercolesterolemia é conseqüência de uma alimentação inadequada associada a fatores de risco como tabagismo, sedentarismo, obesidade, predisposição genética. **Objetivo:** Revisar a bibliografia relacionada sobre a influência alimentar na hipercolesterolemia. **Metodologia:** O projeto consiste no levantamento bibliográfico baseado no banco de dados eletrônico da *Scielo*, *Bireme* e *Pubmed*. **Resultado:** Evidências demonstram que os alimentos associados a um estilo de vida adequado podem ser determinantes no controle e/ou redução do perfil lipídico. Nessa esfera são considerados tanto os alimentos prejudiciais, ricos em gorduras saturadas e carboidratos simples, como os alimentos importantes, ricos em fibras, vitaminas antioxidantes, gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas para reduzir os níveis séricos do LDL-colesterol e do triacilglicerol, que atuam como fatores de risco, e elevar os níveis do HDL-colesterol, que atua como fator de proteção. Uma alimentação rica em frutas, vegetais e ácidos graxos monoinsaturados e os poliinsaturados, que aumentam a produção de HDL-colesterol. O critério socioeconômico não é fator determinante na estatística uma vez que a hipercolesterolemia tem-se manifestado em crianças e adolescentes da população carente por falta de alternativas a alimentação e em iguais das outras classes pela alimentação inadequada. Com tal base, a dietoterapia tem como finalidade adequar a alimentação de cada indivíduo de acordo com as suas necessidades, seu perfil metabólico e suas preferências alimentares. **Conclusão:** A alimentação é considerada um dos fatores de prevenção para hipercolesterolemia, que tem a finalidade de incentivar o aumento do consumo de fibras, frutas e vitaminas antioxidantes.