

HÁBITOS ALIMENTARES E HIPERCOLESTEROLEMIA: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Carolina Padilha Kuhn¹

Gabriela Sandri²

Daiane Manica³

Dalila Moter Benvegnu⁴

Categoria: Pesquisa⁵

Resumo: Os hábitos alimentares inadequados são os principais agentes causadores da hipercolesterolemia, que é desencadeada devido ao acúmulo de LDL (lipoproteína de baixa densidade) dentro dos compartimentos plasmáticos do organismo. Dentre os tipos de gordura que mais elevam o colesterol podemos encontrar a gordura saturada que está muito presente nos alimentos embutidos, como bacon, salames e presuntos, os quais se fazem cada vez mais presentes na dieta da população brasileira. Vários estudos relacionados com a hipercolesterolemia e hábitos alimentares têm demonstrado que as populações com melhores condições socioeconômicas são as mais suscetíveis a desencadear hipercolesterolemia. O presente trabalho objetivou a realização de uma breve revisão de literatura acerca do tema “hábitos alimentares e hipercolesterolemia”. A revisão partiu da pesquisa de artigos nas bases de dados online. Como ponto de partida para as buscas definiram-se as palavras-chave em “hipercolesterolemia” e “alimentação”. Para a seleção dos artigos, os trabalhos deveriam tratar de estudos experimentais, observacionais e de revisão bibliográfica. Como resultados encontrados nos artigos, o público que mais apresentou hipercolesterolemia foi o sexo feminino e isso pode ser explicado pela maior procura desse público por profissionais da área da saúde e posteriormente a um diagnóstico precoce. Também pode-se observar que os idosos são um público bastante suscetível a adquirir hipercolesterolemia, devido ao elevado consumo de alimentos embutidos e ricos em gordura saturada que fazem parte da dieta deste público pela praticidade de serem produzidos e pela história alimentar que esses alimentos remetem a esses indivíduos, visto que, durante toda sua vida estiveram presentes. Diante dos estudos encontrados observou-se que os hábitos alimentares exercem bastante influência na saúde da população, visto que, na atualidade cresce o consumo de alimentos

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza, PR, contato: carol.kuhn@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza, PR, contato: gabi-sandri03@hotmail.com

³ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza, PR, contato: daianemanica2011@hotmail.com

⁴ Docente da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza, PR, contato: dalila.benvegnu@uffs.edu.br

⁵ Formato: Comunicação oral

embutidos e ricos em gorduras e diminui o consumo de alimentos *in natura*, o que explica o aumento crescente de doenças, dentre elas a hipercolesterolemia que pode causar a aterosclerose. Como conclusão da presente revisão bibliográfica, têm-se uma análise de que indivíduos com hipercolesterolemia, apresentam dietas mais ricas em gorduras saturadas, embutidos e alimentos industrializados do que indivíduos saudáveis. Deste modo, questiona-se a necessidade da implantação de projetos em unidades de atendimento básico à saúde que abordem a importância do consumo de alimentos mais saudáveis e prática de atividades físicas para que se reduza os casos de pessoas com hipercolesterolemia.

Palavras-chave: Hipercolesterolemia. Alimentação. Consumo alimentar.