

### Introdução

A dislipidemia é um fator de risco para doenças cardiovasculares, a principal causa de morte nos países desenvolvidos, incluindo Portugal. É caracterizada por alterações dos lípidos no sangue, através do aumento dos triglicerídeos, colesterol e redução de HDL.

### Objetivo

Avaliar o impacto da nutrição e dos fármacos no tratamento da dislipidemia.

### Metodologia

Recorreu-se às bases de dados PubMed e ScienceDirect, e ao site da Fundação Portuguesa de Cardiologia e da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, tendo sido selecionados 270 artigos e analisados 12 de 2013 a 2019.

### Palavras-chave

Dyslipidemia, Nutrition, pharmacological treatment e Statins.

### Resultados

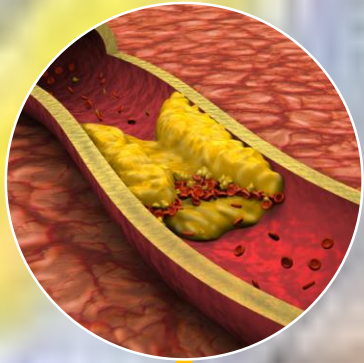
Parâmetros	Valores recomendados
Colesterol total	< 190 mg/dl
Colesterol LDL	< 115 mg/dl
Colesterol HDL	> 40 mg/dl no homem > 45 mg/dl na mulher
Triglicerídeos	< 150 mg/dl

Medicamento	Dose inicial (mg)	Dose máxima (mg)
<b>Estatinas</b>		
Atorvastatina	10	80*
Lovastatina	20	80
Pravastatina	20	40
Sinvastatina	20	40 (80**)
<b>Fibratos</b>		
Genfibrozila	600	1200
Ácido nicotínico	250	3000

\*restrita a casos especiais, sendo 10 mg a dose usual  
\*\*esta dose associa-se a risco aumentado de toxicidade  
Não é aconselhado o uso de estatinas associado a fibratos.



Classe	LDL (%)	HDL (%)	TG's (%)
Estatinas	-25 a -60	+5 a +15	-10 a -45
Ezetimiba	-18 a -22	0 a +2	0 a -5
Fibratos	±10 a -25	+10 a +30	-30 a -60
Ácido nicotínico	-15 a -30	+20 a +35	-30 a -60



Redução da dislipidemia



Dieta mediterrânica  
↓ 10-15% TG



Fibra solúvel (5-10 gr/dia)  
↓ 5% LDL



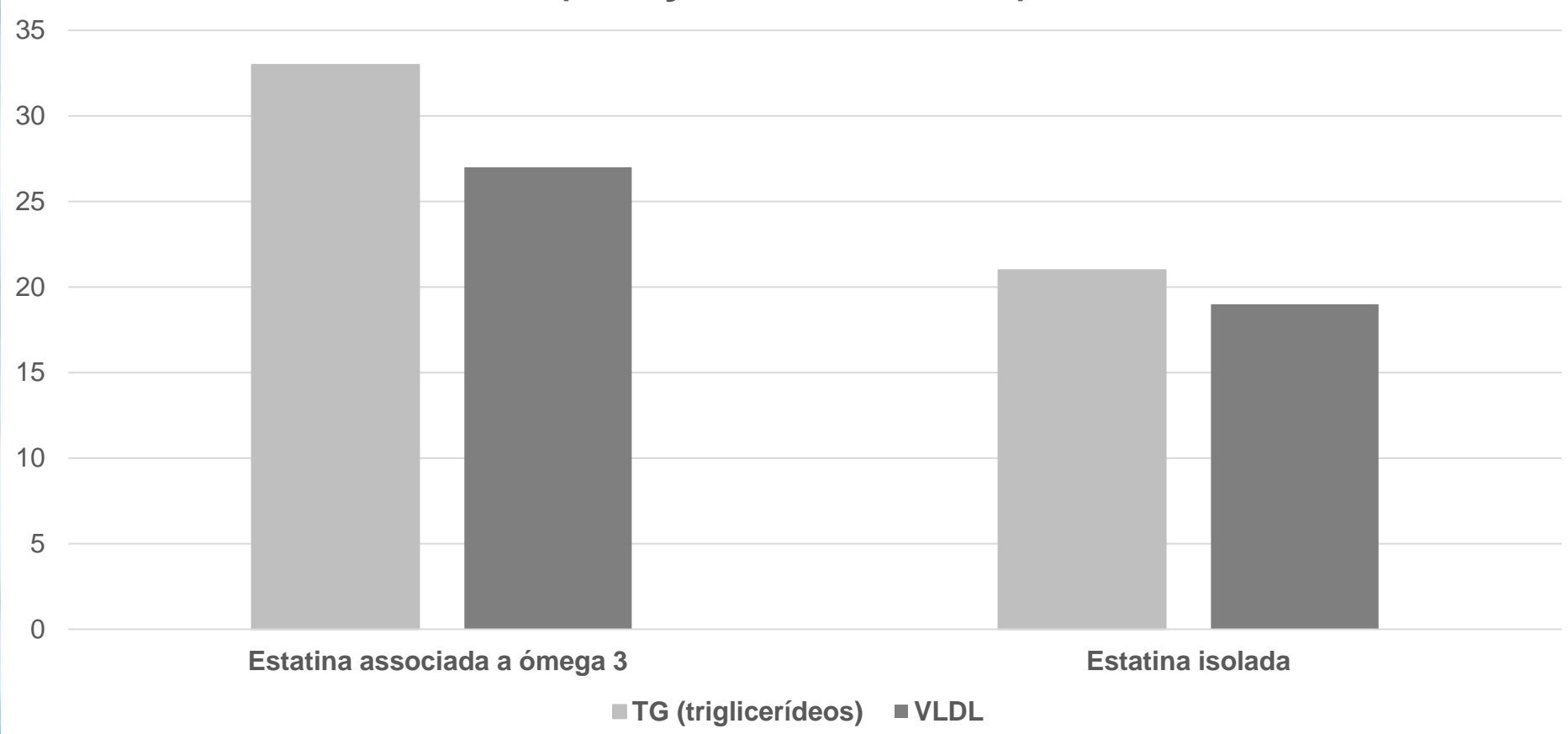
EPA/DHA (1 gr)  
↓ 5-10% TG



Gordura saturada (<7% de VET)  
↓ 10% LDL

### Discussão

Relação entre tratamento farmacológico/nutrição (redução de TG e VLDL)



### Tratamento Nutricional



O chá verde reduz os níveis de colesterol e indiretamente o risco cardiovascular, devido à ação dos seus principais compostos químicos: as catequinas.



Ómega 3 reduz os níveis plasmáticos de TG e pode influenciar outros lípidos e lipoproteínas, como HDL-C e LDL-C.



Fibras – deve-se ingerir mais cereais integrais, vegetais, fruta e fibras solúveis, uma vez que facilitam a eliminação do colesterol.

### Conclusão

Os nutraceuticos em combinação com uma dieta saudável, podem ser usados como uma abordagem alternativa, antes do início do tratamento farmacológico. Além disso, esta abordagem pode ser benéfica para evitar os efeitos adversos do tratamento com elevadas doses de fármacos.