


# Atividade Física e o Nível de Gorduras no Sangue



Dr. Fernando Alves Moreira é 1º Tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista

 estilo de vida do homem moderno vem provocando aumento dos níveis de gordura (lipídios) no sangue, conseqüentemente aumentando os depósitos de gorduras nas artérias e levando a mais quadros de obstruções arteriais. Estas podem ser tanto coronarianas, provocando infartos do miocárdio, como cerebrais, levando aos chamados popularmente derrames. Além de aumentá-los também nas artérias dos membros inferiores o que reduz a qualidade de vida das pessoas e ocasiona em muitas vezes amputações.

A relação entre os níveis plasmáticos de LDL-colesterol e a incidência de eventos arteriais, principalmente coronarianos, tem sido descrita em inúmeros trabalhos científicos. A relação inversa entre os níveis de HDL-colesterol e o risco de obstrução arterial também é verdadeira.

O aumento das gorduras no sangue pode se dar além do sedentarismo, pelo tipo de alimentação que temos e alguns fatores genéticos também podem colaborar para este aumento. O aporte exagerado de lipídios provoca depósitos de colesterol na região subendotelial das artérias (na parede da artéria logo abaixo do fluxo do sangue), favorecendo ou originando o desenvolvimento da aterosclerose, que é encontrada em mais de 90% das artérias de pacientes com infarto do miocárdio.

Para que possamos tomar conhecimento vou relacionar os principais lipídios do organismo, são eles: ácidos graxos, triglicerídeos, fosfolipídeos, esfingomielina, cerebrosídeos, vitaminas lipossolúveis prostaglandinas e esteróides. Como sabemos os lipídeos

não são solúveis no sangue e para circularem necessitam de transporte especial, que se dá através das lipoproteínas. As principais são a HDL, LDL e VLDL, que são respectivamente de alta densidade (high density), de baixa densidade (low density) e de muito baixa densidade (very low density). Estas lipoproteínas transportam as gorduras para os tecidos, e também as conduzem dos tecidos para os locais onde serão catabolizadas (destruídas).

Os lipídeos do organismo provêm da alimentação (exógenos) e de metabolismo interno (endógenos). No ciclo exógeno, o colesterol e as gorduras provenientes da alimentação são incorporados aos quilomicrons produzidos nas células da mucosa intestinal. Através das lipoproteínas são transportados para os músculos, para serem usados como fonte energética ou armazenados no tecido gorduroso.

No ciclo endógeno, a LDL é sintetizada no plasma e destruída no fígado.

Estas são as partículas mais aterogênicas que se conhece. A HDL é sintetizada no fígado e intestino e destruída no fígado, além de transportar gorduras para os tecidos, transporta-as também no sentido contrário, ou seja, dos tecidos para o fígado, onde são eliminadas por via biliar. Esta é a única maneira que o organismo possui para eliminar o colesterol.

No início de qualquer atividade ou no exercício intenso, o glicogênio muscular e a glicose sangüínea são as principais fontes de energia. No exercício moderado e prolongado os lipídeos fornecem cerca de 50% das necessidades energéticas, ou seja, o exercício é uma ótima maneira de se queimar gorduras.

Além da queima de gordura, o exercício altera o perfil lipídico do atleta. Em trabalho publicado em 1977 por Martin nos Anais da Academia de Ciência de Nova Iorque, ele mostrou que os níveis de HDL-colesterol estão elevados em atletas de resistência. Já em uma revista americana importante chamada "Circulation", um autor chamado Thompson, em 1988 publicou um artigo mostrando o aumento do HDL-colesterol em pessoas previamente sedentárias que passam a se exercitar aerobicamente. Atualmente, é sabido que o exercício não tem efeito sobre os níveis de colesterol total, mas eleva o HDL-colesterol e reduz o LDL-colesterol.

Como conclusão podemos dizer que o exercício físico, mesmo o realizado de forma moderada, mas constante aumenta os níveis de colesterol bom e diminui os de colesterol ruim.

O exercício  
.....  
físico, mesmo  
.....  
o realizado de  
.....  
forma moderada,  
.....  
mas constante,  
.....  
aumenta os níveis  
.....  
de colesterol bom  
.....  
e diminui os de  
.....  
colesterol ruim  
.....