



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Viva o Colesterol!

Por Manuel Luciano da Silva, Médico

*Oferta da Associação Dr. Manuel Luciano da Silva
Cavião, Vale de Cambra, Portugal*

Nos últimos anos, através da imprensa, rádio e televisão, todos nós temos sido bombardeados com ameaças de que o colesterol é uma coisa má, peçonhenta, um veneno que está dentro de nós e que deve ser, custe o que custar, afugentado do nosso corpo como se fosse uma alma negra e excomungada!

O colesterol continua a ser o terror do povo americano e dos nossos imigrantes, desde a costa do Atlântico até ao Pacífico!

Constantemente vemos na televisão advertências: Qual é o seu número? Qual é o seu número de colesterol?

Como se o colesterol fosse um criminoso à revelia, incluído na lista negra dos dez criminosos mais perigosos deste país procurados pela Polícia Federal Americana!

Tanta heresia médica!

Hoje estou aqui para proclamar a verdade, para defender o colesterol! Viva o Colesterol!

Sem colesterol não pode haver vida! O colesterol é uma substância essencial à vida porque é o cimento de todas as células do nosso corpo. As paredes ou membranas das células dos nossos nervos e do meu cérebro são feitas de colesterol! Todas as paredes ou membranas das células do meu coração, dos meus músculos, da minha pele, do meu tubo digestivo, dos meus aparelhos: circulatório, respiratório, genital e urinário; dos meus cabelos, todas as células do meu corpo (uma centena de biliões), da cabeça aos pés, são feitas de colesterol!

Mas o colesterol não serve só para fazer paredes ou membranas! O colesterol é a matéria prima com que todas as nossas células, excepto as do cérebro, são capazes de fabricar, sintetizar outras substâncias essenciais à vida, como hormonas, sais biliares e vitaminas.

Porque é que anda tanta gente a dizer mal do colesterol. Viva o colesterol!

Hormonas e vitaminas

Sabem porque é que eu sou homem? Eu sou homem porque os meus testículos são capazes de produzir, a partir do colesterol, a hormona masculina, chamada testosterona, que me fez e me mantém homem!

Foi à custa da testosterona, sintetizada do colesterol, que eu fui capaz de produzir espermatozóides para poder ser pai de dois rapazes que já são homens!

E anda por aí tanta gente a dizer mal do colesterol! Viva o Colesterol!

É do colesterol que os ovários da minha mulher são capazes de produzir a hormona feminina, chamada estrogénio, que a tornou mulher capaz de produzir ovos (óvulos) para que pudesse ser mãe dos nossos dois filhos!

Foi à custa do colesterol que a minha mulher foi capaz de produzir a hormona progesterona necessária para manter a placenta a funcionar normalmente para ela poder levar as duas gravidezes em boa ordem até ao fim!

É do colesterol que as minhas glândulas supra-renais, duas glândulas que tenho do tamanho de figos, nos pólos superiores dos meus rins e que são capazes de produzir a cortisona, uma hormona essencial à vida evitando que a minha tensão arterial desça até zero e eu estique o pernil!

É a partir do colesterol que as minhas supra-renais são capazes de produzir também a aldosterona, os quitosteróides, os glucocorticóides, hormonas necessárias para o metabolismo normal dos meus electrólitos e dos meus hidrocarbonados ou açúcares. É à custa do colesterol que as supra-renais produzem igualmente os androgénios para dar a barba aos homens e os estrogénio para amenizar os sintomas da menopausa nas mulheres.

É usando o colesterol que o nosso corpo é capaz de produzir a vitamina D necessária para o metabolismo dos nossos ossos e a Vitamina E, tão boa para a nossa vida sexual!

E anda por aí tanta gente a dizer mal do colesterol! Viva o colesterol!

Sais biliares

É do colesterol que o meu fígado é capaz de produzir os sais biliares que são absolutamente necessários para untar por dentro as minhas tripas e permitir que os meus alimentos deslizem suavemente, doutra maneira eu morreria empachado, entupido, sem poder defecar.

Se eu estendesse o meu intestino delgado e o meu intestino grosso ficaria com uma mangueira do comprimento de trinta pés! Mas se eu abrisse os meus intestinos e espalhasse a sua superfície interna total, ficaria com uma área igual a um campo de ténis dentro da minha barriga! Esta área enorme está sempre coberta com uma camada finíssima de sais biliares – que são fabricados à custa do colesterol no fígado – e que são absolutamente necessários para o movimento intestinal e reabsorção normal dos nossos alimentos.

E anda por aí tanta gente a dizer mal do colesterol! Viva o colesterol!





ASSOCIAÇÃO
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Não há dúvidas absolutamente nenhuma que o colesterol é uma substância essencial a vida. Sem colesterol não podia haver animais na terra. Sem colesterol não podia haver também um grande número de plantas no nosso planeta.

Sem água não pode haver vida! Mas a água em demasia também mata! Sem açúcar não pode haver vida. Mas o açúcar quando é demasiado no sangue também causa a morte. O sal é uma substância essencial à vida, mas quando se deita de mais na comida também mata por hemorragia cerebral ou por ataque do coração.

As nossas gorduras

Nós temos três tipos diferentes de gorduras no nosso sangue: (1) Gorduras Neutras, chamadas Triglicerídeos, (2) Fosfolípidos e (3) Colesterol. Qual é o valor máximo do colesterol que uma pessoa pode ter? Aqui estão os valores das gorduras que existem no nosso sangue:

(1) Colesterol Total; (2) Triglicerídeos; (3) Colesterol Mau e (4) Colesterol Bom.

O Colesterol total deve ser sempre abaixo de 200

Os Triglicerídeos devem ser sempre abaixo de 150

O Colesterol mau deve ser sempre abaixo de 100

O Colesterol bom nos homens deve ser mais alto do que 40. O Colesterol bom nas mulheres deve ser mais do que 50.

Mais detalhes:

Colesterol Total abaixo de 200 -> desejável. Entre 200-230 -> meio alto. Acima de 240 -> já alto.

Os Triglicerídeos abaixo de 150 -> desejável. Entre 150-199 -> meio alto. Acima de 200-499 -> já muito alto.

Colesterol mau até 100 -> ótimo. Entre 130-150 -> meio alto. Acima de 160 -> muito alto.

O cano da pia de lavar a louça

Toda a gente sabe que se usa colesterol como termo genérico de gordura. Para compreendermos melhor como é que o colesterol pode estragar a nossa saúde basta imaginarmos o que acontece quando comemos uma refeição cheia de gorduras e depois vamos lavar a louça. A gordura da louça vai agarrar-se por dentro do cano de escoamento da pia de lavar a louça de tal modo que, pouco a pouco, o cano deixa passar cada vez menos água, podendo até entupir completamente com tanta gordura.

É o mesmo que pode acontecer às nossas artérias quando comemos colesterol a mais. A gordura ou colesterol deposita-se, pouco a pouco, dentro das artérias do nosso coração, bloqueando-as – causando ataques do coração – ou dentro das artérias do cérebro – causando trombose cerebral ou apoplexia.

A nossa gente tem por hábito comer muita carne de porco e abusa muito do pingue de porco e da banha de vaca. Donas de casa, chegou a altura de darem para trás.

Colesterol bom e colesterol mau

Convém saber que há duas categorias de colesterol: do bom e do mau.

O colesterol do bom é LÍQUIDO, é o colesterol vegetal de alta densidade, rico em ácidos gordurosos NÃO - saturados.

O colesterol mau é SÓLIDO à temperatura normal como a manteiga, os queijos e as banhas de vaca e de porco e ainda a gema dos ovos. A sua composição é rica em ácidos saturados.

A gordura melhor para a nossa saúde é o azeite português porque é muito rico em ácidos NÃO saturados.

É por isso que o caldo verde português é o melhor prato para a nossa saúde. Muito rico em fibras não reabsorvíveis que faz baixar o colesterol mau, evita a prisão de ventre e até evita o cancro do intestino grosso.

Mensagem médica

Qual é melhor maneira de controlarmos o nosso colesterol ?

- (1) Seguir à risca as cores da Bandeira de Portugal -- verde, vermelho e branco
- (2) Comer à vontade do grupo dos alimentos de cor verde, tais como vegetais, frutas frescas e temperar as saladas com vinagre, azeite e limão
- (3) Comer porções normais dos alimentos vermelhos ou que têm sangue como carne e peixe, com a condição de serem cozidos ou grelhados para perderem a gordura cheia de colesterol
- (4) Pôr pouco sal na comida e usar pouco açúcar
- (5) Não abusar do pão e dos alimentos com farinha
- (6) Reduzir a quantidade da manteiga, dos queijos, do leite completo e dos sorvetes
- (7) Não comer até fartar batatas fritas e arroz assado ou guisado
- (8) Não abusar das nozes, amêndoas ou amendoim que são alimentos ricos em colesterol
- (9) Não meter o pão no molho até ele cair pelo queixo abaixo. Não comer mais que um ovo por dia: as gemas são muito ricas em colesterol
- (10) Não abusar das bebidas gasosas que têm muito açúcar, nem beber exageradamente bebidas brancas ou alcoólicas.

Viva o azeite português!

Viva o caldo verde!

Viva o colesterol controlado!

