

# Plantas para diminuir o colesterol

Autores de estudo afirmam que o consumo de vegetais ajuda a equilibrar o corpo



**D**ietas à base de plantas realmente reduzem o colesterol, de acordo com uma revisão de quase 50 estudos, publicada na revista científica "Nutrition Reviews".

Os vegetarianos consomem mais verduras, frutas e nozes do que os que comem carne, o que significa que têm uma ingestão menor de gordura saturada.

Além disso, esses alimentos são naturalmente ricos em componentes como fibra solúvel, proteína de soja e esteróis vegetais (um tipo de colesterol encontrado em plantas), que ajudam a diminuir o colesterol.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores da Universidade Keio em Fujisawa, no Japão, revisaram 30 estudos observacionais e 19 ensaios clínicos que atenderam aos seus critérios de inclusão.

Os resultados mostraram que uma dieta vegetariana à base de plantas está associada a uma redução de 29,2 mg/dL no colesterol total em estudos observacionais.

Em ensaios clínicos, uma dieta à base de plantas reduz o colesterol total em 12,5 mg/dL.

Em estudos observacionais, uma dieta vegetariana à base de plantas está associada a uma redução de 22,9 mg/dL no colesterol LDL e de 3,6 mg/dL no colesterol HDL, em comparação com grupos de controle que seguiram uma dieta onívora, que inclui alimentos de origem vegetal e animal.

Em ensaios clínicos, uma dieta vegetariana à base de plantas reduziu o colesterol LDL em 12,2 mg/dL e o colesterol HDL em 3,4 mg/dL, em comparação com grupos de controle que seguiram uma dieta onívora, com baixo teor de gordura, restrição calórica ou uma dieta convencional para diabetes.

Charles Ross, membro do Physicians Committee e ex-médico de emergência, tem experiência em primeira mão com a implementação de uma dieta baseada em vegetais. Com quase 70 anos, ele não toma medicamentos e reduziu seu colesterol total. No primeiro mês após a mudança alimentar, ele perdeu 4,5 kg sem esforço.

"Acordo todos os dias ansioso para ouvir como uma dieta baseada em vegetais e um estilo de vida saudável estão mudando e salvando vidas em nossa comunidade", conta Ross.

## Orientação é tudo

Diversas plantas podem auxiliar na redução do colesterol, mas é fundamental consultar um médico ou nutricionista antes de iniciar qualquer tratamento natural. As plantas medicinais podem ser um complemento à dieta e estilo de vida saudáveis, não um substituto para a orientação médica ou medicamentos prescritos, se necessários.

**Alcachofra:** As folhas da alcachofra contêm cinarina, uma substância que pode

ajudar na digestão de gorduras e na redução dos níveis de colesterol LDL.

**Chá Verde:** Rico em catequinas, o chá verde pode limitar a absorção de colesterol no intestino e ajudar a reduzir os níveis de triglicerídeos e LDL.

**Alho:** O alho é considerado um coadjuvante no tratamento da hiperlipidemia e na prevenção da aterosclerose. Pode ser consumido fresco ou em extratos.

**Aveia:** Rica em betaglucano,

um tipo de fibra solúvel que pode diminuir os níveis de colesterol no sangue.

**Erva-mate:** Estudos indicam que a erva-mate pode combater o colesterol LDL.

**Folha de Louro:** Pesquisas mostraram que o extrato de folhas de louro pode ter uma ação potente na enzima que metaboliza o colesterol.

**Alecrim:** Esta erva aromática também pode ajudar a equilibrar o colesterol e proteger o coração.

### Chás ajudam

#### Chá mate

Além de ter ação antioxidante, possui saponinas, que são compostos orgânicos que diminuem a absorção de gorduras e colesterol a nível intestinal, aumentando a sua excreção através das fezes. Como preparar e tomar: colocar 3 colheres de chá de erva-mate em 500 ml de água fervente, deixar amornar, coar e beber até 1,5 litros do chá por dia. Não deve ser consumido por grávidas, durante a fase de amamentação e por pessoas que tenham ansiedade, nervosismo, insônia, gastrite, úlceras, refluxo e hipertensão não controlada.

#### Chá verde

É rico em catequinas, flavonoides e outros compostos que possuem propriedades antioxidantes que ajudam a diminuir os níveis de colesterol mal, o LDL, e os triglicerídeos no sangue. Como preparar e tomar: adicionar 1 colher de sopa de chá verde em 240 mL de água fervente e deixar repousar por cerca de

10 minutos. Coar e beber morno até 4 xícaras por dia entre as refeições. Esse chá não deve ser consumido na gravidez ou período de amamentação, por quem tem insônia, gastrite, úlceras e hipertensão, já que contém cafeína. Deve ser evitado por pessoas que tomam anticoagulantes e têm hipotireoidismo.

#### Chá de capim-limão

Contém substâncias antioxidantes, como o limoneno e o geraniol, que impedem a oxidação das células de gordura, ajudando a diminuir níveis de colesterol LDL e triglicerídeos no sangue, prevenindo problemas cardíacos. Como preparar e tomar: colocar 1 colher de chá de folhas picadas de capim-limão em 1 xícara com água fervente, tampar e esperar 10 minutos. Coar e beber morno 3 a 4 xícaras por dia. Não é recomendado na gravidez e nem no período de lactância. Não deve ser consumido por pessoas com menos de 18 anos, com doenças cardíacas, renais ou hepáticas.