RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 15 de Novembro de 2026

Terapias naturais para baixar o colesterol funcionam?

MAX LIMA

Max Lima

Você já ouviu dizer que óleo de coco faz bem para o coração? Ou que tomar cápsulas de alho ou berberina pode reduzir o colesterol? Apesar de muitas opções naturais serem divulgadas como milagrosas, nem todas são eficazes — e algumas até podem fazer mal.

O colesterol alto, especialmente o LDL (conhecido como "colesterol ruim"), aumenta o risco de infarto e AVC. A boa notícia é que algumas mudanças no estilo de vida e suplementos realmente ajudam, enquanto outros são apenas mitos. Vamos esclarecer o que funciona e o que não tem comprovação científica.

O que realmente funciona para reduzir o colesterol?

Dieta mediterrânea – Rica em azeite de oliva, peixes, legumes e grãos integrais, essa alimentação é uma das melhores para a saúde do coração.

Troque gorduras ruins por boas – Evite manteiga e carnes gordurosas; prefira azeite, castanhas, abacate e peixes como salmão e sardinha.

Fibras solúveis – Presentes em aveia, maçã, feijão e legumes, elas ajudam a reduzir a absorção de colesterol no intestino.

Exercícios físicos e controle do peso – Atividades regulares, como caminhadas, ajudam a aumentar o HDL ("colesterol bom") e diminuir o LDL.

Alimentos com estanóis e esteróis vegetais – Encontrados em algumas margarinas especiais, eles bloqueiam parcialmente a absorção do colesterol.

Suplementos como psyllium e soja – Podem ser aliados quando combinados com uma dieta equilibrada.

O que pode ajudar, mas exige cuidado?

Dietas vegetarianas bem planejadas – Podem ser benéficas, mas é preciso garantir o equilíbrio de nutrientes para não faltar proteínas e vitaminas essenciais.

Ômega-3 (EPA e DHA) – Em alguns casos, suplementos de óleo de peixe ajudam, mas o efeito no colesterol é limitado.

Levedura vermelha de arroz– Pode ter efeito semelhante a algumas medicações, mas deve ser usada com orientação médica, pois pode causar efeitos colaterais e interagir com outros remédios.

Mitos perigosos que você deve evitar:

Óleo de coco faz bem para o coração – Na verdade, ele aumenta o colesterol LDL e não deve ser usado como alternativa saudável.
Alho, berberina, niacina e policosanol baixam o colesterol– Não há evidências científicas suficientes, e alguns podem causar efeitos adversos.

Conclusão: Natural nem sempre significa seguro!

Antes de experimentar qualquer terapia natural ou suplemento, consulte um médico ou cardiologista. O que funciona para uma pessoa pode não ser eficaz — ou até prejudicial — para outra. A melhor estratégia para controlar o colesterol combina alimentação saudável, exercícios e, quando necessário, medicação prescrita por um especialista.

Cuide do seu coração com informações confiáveis e escolhas conscientes!

Max Lima é *especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos Servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, ex-conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), presidente da SBC MT – biênio 2016-2017.*