

Colesterol LDL, ApoB e Fitoesteróis — A Proteção Vascular da Dieta Plant-Based — Perspectiva Bioquímica 2023

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 14/03/2023

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre colesterol ldl, apob e fitoesteróis: a proteção vascular da dieta plant-based, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/colesterol-ldl-apob-e-fitoesterois-a-protecao-vascular-da-dieta-plant-based-2023-03-14>

A ausência total de colesterol exógeno e a redução drástica de gorduras saturadas de origem animal promovem quedas de até 30% nos níveis de colesterol LDL em poucas semanas.

Vantagem: O bloqueio competitivo pelos fitoesteróis

Plantas contêm esteróis vegetais (como beta-sitosterol e campesterol) com estrutura química similar ao colesterol. Eles competem pelos transportadores NPC1L1 nos enterócitos, reduzindo a absorção micelar de gorduras.

Desvantagem / Ponto de Atenção: A queda do colesterol HDL

Em dietas veganas ricas em carboidratos refinados, o colesterol HDL protetor também pode cair e os triglicerídeos subirem. A solução é manter generoso aporte de azeite extravirgem, abacate, sementes e castanhas.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Para pacientes com alto risco de infarto ou aterosclerose coronariana, a transição para um padrão predominantemente vegetal é uma das armas mais poderosas que a medicina preventiva possui.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 14/03/2023 às 01:48.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.