

## FIBRAS SOLÚVEIS E DISLIPIDEMIA

Luana Gabriela Santicchio COLLETTI<sup>1</sup>

Karla Guimaraes de OLIVEIRA<sup>2</sup>

Elisandra de Mello DÉO<sup>3</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Dislipidemia, também chamada de hiperlipidemia, refere-se ao aumento de gordura no sangue, especialmente colesterol e triglicerídeos. De acordo com Ministério da Saúde, no Brasil 30% da população tem alta taxa de colesterol, pesquisas mostram ainda que há 77 milhões de pessoas no mundo com dislipidemia. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi analisar a ação das fibras solúveis na prevenção e no tratamento da dislipidemia. **METODOLOGIA:** Neste trabalho, foi utilizado o método de revisão de literatura, sendo que os dados foram obtidos a partir do fichamento de livros, artigos, teses e dissertações sobre o tema. **RESULTADO:** Quando a dislipidemia não é tratada pode levar ao surgimento de placas de gorduras nos vasos sanguíneos, resultando em infarto ou acidente vascular cerebral. Uma alternativa de tratamento, e até mesmo de prevenção, é a alimentação rica em fibras solúveis, as quais não são digeridas e nem absorvidas pelo organismo e quando em contato com água, se transformam em um gel. Esta mistura no trato gastrointestinal auxilia na regulação de lipídeos sanguíneos, pois se ligam aos sais biliares, reduzindo assim a absorção de gorduras e colesterol. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a dislipidemia é caracterizada por um aumento nos níveis do colesterol e triglicerídeos, atingindo grande parte da população brasileira e também mundial, sendo assim, faz-se necessária uma alimentação saudável, principalmente com a inclusão de fibras solúveis, que auxiliam na redução da absorção das gorduras no trato gastrointestinal, prevenindo o aumento dos níveis de lipídios na corrente sanguínea.

**Palavras-chave:** Dislipidemia. Colesterol. Fibras.

---

<sup>1</sup> susisanticchio@hotmail.com

<sup>2</sup> karla100oliveira@hotmail.com

<sup>3</sup> sd.deo@uol.com.br