

TABELA DEFINITIVA · 100% CIENTÍFICA

COLESTEROL NOS ALIMENTOS

Quanto cada alimento tem (mg/100g) — e por que VOCÊ absorve diferente do vizinho



DESCUBRA SE VOCÊ É HIPER, NORMO OU HIPOABSORVEDOR

DR. WALTER PIN

Cardiologia Preventiva · Longevidade

QUANTO TEM EM CADA ALIMENTO

Atenção idoso: o que pesa mesmo é o tipo de absorvedor que VOCÊ é (pág. 3)

ALIMENTO (POR 100 G)	MG	FAIXA
Cérebro bovino/ovino (miúdo)	2.500	ALTO
Ovo de codorna (10 unid.)	840	ALTO
Fígado de boi (miúdo)	350-400	ALTO
Manteiga	215	ALTO
Gema de ovo (1 ovo grande)	185	MÉDIO
Camarão	150-200	MÉDIO
Coração de galinha (miúdo)	170	MÉDIO
Sardinha (enlatada)	140-150	MÉDIO
Carne vermelha (cortes gordos)	80-100	MÉDIO
Queijos amarelos (cheddar, prato)	70-100	BAIXO
Embutidos (salsicha, salame)	60-100	BAIXO
Frango (peito sem pele)	60-80	BAIXO
Salmão e atum (filé)	50-60	BAIXO
Peixe branco (tilápia, merluza)	40-70	BAIXO

VOCÊ É HIPER, NORMO OU HIPOABSORVEDOR?

Mesma quantidade de ovo, 3 respostas no LDL. A genética manda no NPC1L1.



HIPOABSORVEDOR (~25% da população)

Absorve POUCO o colesterol da dieta. Pode comer 2-3 ovos/dia que o LDL quase não muda. Sortudo do gene.

NORMOABSORVEDOR (~50% da população)

Absorve em ritmo médio. 1-2 ovos/dia OK. Cuidado com excesso constante de gordura saturada.

HIPERABSORVEDOR (~25% da população)

Absorve MUITO. 1 ovo já sobe o LDL. Precisa de dieta restrita + ezetimiba ou arroz vermelho. Marcador: ApoB alto, sitosterol elevado.

COMO DESCOBRIR SEU TIPO:

Peça ao seu médico: ApoB · Sitosterol · Campesterol no sangue. Sitosterol alto = HIPERABSORVEDOR. Síntese alta (lathosterol) = produz muito.