Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

O que o colesterol revela sobre a saúde hormonal?

Quando o exame de sangue aponta colesterol elevado, a primeira preocupação costuma ser a saúde do coração. Embora essa preocupação seja fundamental, poucas pessoas sabem que o colesterol também está intimamente ligado ao funcionamento do sistema endócrino. Hormônios e metabolismo caminham lado a lado, e diversas doenças endocrinológicas podem favorecer desequilíbrios no perfil lipídico, aumentando o risco de complicações cardiovasculares.

O colesterol é uma gordura indispensável para o organismo. Ele participa da formação das membranas das células e da produção de hormônios como estrogênio, progesterona, testosterona e cortisol, além da vitamina D. O problema não está na sua existência, mas no excesso, principalmente do LDL, popularmente conhecido como "colesterol ruim", que favorece o acúmulo de placas nas artérias e aumenta o risco de infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

A endocrinologia entra em cena porque diversas alterações hormonais interferem diretamente na forma como o organismo produz, utiliza e elimina o colesterol. O hipotireoidismo, por exemplo, costuma estar associado ao aumento do LDL devido à redução do metabolismo. Já quem convive com obesidade, diabetes tipo 2, resistência à insulina ou síndrome metabólica costuma apresentar um conjunto de alterações que inclui colesterol elevado, triglicerídeos aumentados e redução do HDL, popularmente conhecido como colesterol bom.

Na prática, isso significa que nem sempre controlar apenas a alimentação será suficiente para normalizar os exames. Se a causa do colesterol elevado estiver relacionada a uma doença hormonal ou metabólica, é necessário tratar a condição de base para que os resultados sejam duradouros.

Outro exemplo importante ocorre durante o climatério e a menopausa. Com a queda da produção de estrogênio, é comum que haja aumento do colesterol LDL e redução do HDL, elevando naturalmente o risco cardiovascular das mulheres. Esse é um dos motivos pelos quais o acompanhamento endocrinológico e ginecológico torna-se ainda mais importante nessa fase da vida.

Existe também a influência da genética. Algumas pessoas apresentam hipercolesterolemia familiar, uma doença hereditária caracterizada por níveis muito elevados de colesterol desde a infância. Nesses casos, além das mudanças no estilo de vida, o tratamento medicamentoso costuma ser indispensável para reduzir os riscos futuros.

Um dos maiores desafios é que o colesterol alto raramente provoca sintomas. A maioria dos pacientes só descobre a alteração durante exames de rotina. Enquanto isso, o processo de formação de placas nas artérias pode evoluir silenciosamente por anos. Por esse motivo, realizar avaliações periódicas é uma das principais estratégias de prevenção.

O endocrinologista não avalia apenas o colesterol isoladamente. A avaliação inclui peso corporal, circunferência abdominal, glicemia, funcionamento da tireoide, pressão arterial, histórico familiar e outros fatores metabólicos que ajudam a identificar a origem do problema e definir o tratamento mais adequado para cada paciente.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia. Alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, controle do peso, abandono do tabagismo, consumo moderado de bebidas alcoólicas e acompanhamento médico periódico reduzem significativamente o risco de alterações no colesterol e de doenças cardiovasculares.

Quando necessário, medicamentos podem ser prescritos para controlar os níveis de colesterol. No entanto, o tratamento deve ser individualizado. O objetivo não é apenas melhorar um exame laboratorial, mas reduzir efetivamente o risco de eventos cardiovasculares e promover um equilíbrio metabólico duradouro.

O Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol, lembrado em 8 de agosto, reforça uma mensagem importante: colesterol elevado nem sempre é um problema isolado. Muitas vezes, ele é o primeiro sinal de que existe um desequilíbrio que também precisa ser investigado. Identificar essa causa precocemente permite um tratamento mais completo, protege o coração e contribui para uma vida mais saudável.

Mais do que olhar para um único número no exame, é preciso compreender o organismo de forma integrada. Essa é a essência da endocrinologia: identificar as causas das alterações metabólicas, tratar o paciente como um todo e prevenir doenças antes que elas provoquem consequências mais graves.

Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT