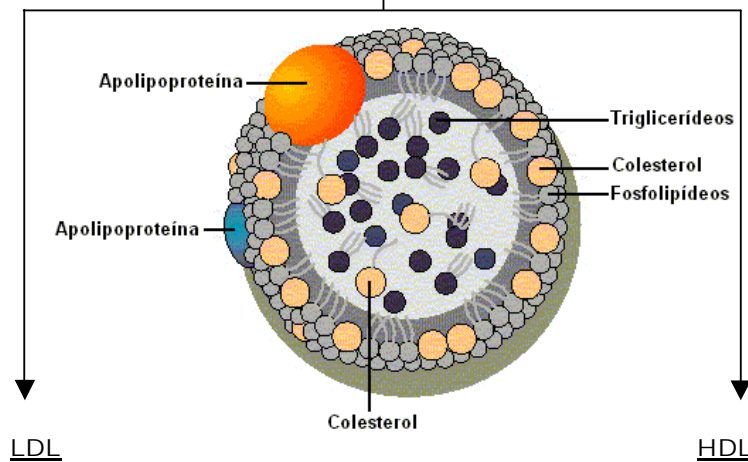


São transportadores de lipídios encontrados na corrente sanguínea.

## LIPOPROTEÍNAS

São produzidas no intestino e no fígado.



LDL

HDL

- São conhecidas como “colesterol ruim”.
- São lipoproteínas de baixa densidade com um alto teor lipídico, sendo que 45% do mesmo é colesterol.
- Devido a sua baixa densidade, tendem a flutuar, correndo mais próximos às paredes das artérias, onde não raro se prendem, formando as placas de ateroma. Assim, aumentam as chances de desenvolver doenças do sistema cardiovascular, como pressão alta, aterosclerose, infarto etc.
- Tem a sua produção incrementada pelo consumo excessivo de gordura saturada.

- São conhecidas como “colesterol bom”.
- São lipoproteínas de alta densidade com baixo teor de lipídios.
- Esse tipo de proteína não se deposita nas paredes das artérias, sendo capaz de captar o colesterol aí encontrado, promovendo uma limpeza das artérias.
- Tem sua produção incrementada pelo consumo de alimentos ricos em gordura insaturada, em especial monoinsaturada, como azeite, abacate e peixes de água fria.