

# Vítimas precoces do colesterol

*Aumentam registros de altos índices da substância em crianças magras, por herança genética ou alimentação rica em gorduras*

DANIELLA CADAVEZ, EDUARDO LOPES E GUSTAVO MARSE

Vanderson Fernandes

**H**á alguns anos, colesterol alto era um problema restrito a pessoas obesas ou adultos maiores de 50 anos. No entanto, a vida sedentária e uma alimentação rica em gordura — reforçada, muitas vezes, pelos lanches nas cantinas do colégio — têm feito com que o problema se torne cada vez mais comum entre crianças e adolescentes, inclusive, entre jovens magros. Pesquisa do Ministério da Saúde e da Ong Pró-Criança Cardíaca, realizada com 600 crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos, mostrou que 41% deles tinham níveis elevados da substância no organismo.

Segundo especialistas, a maioria dos casos de colesterol alto em crianças é fruto da má alimen-



Natália descobriu que tinha colesterol alto aos 6 anos e sofre para evitar as guloseimas

tação. Para eles, o grande vilão é o estilo de vida moderno. “O apelo da mídia e os *fast-foods* contribuem para uma alimentação pouco saudável. Há 30 anos, era muito raro medir o

colesterol em crianças. Hoje, atendo pacientes com 3 anos de idade que já precisam fazer os exames”, diz a pediatra Adeir Brasileiro.

A estudante Rafaela Aparecida,

## COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL

O colesterol é uma gordura que não se dissolve no sangue. Para ser transportado até os tecidos e órgãos, precisa se ligar a outras substâncias, formando partículas maiores, chamadas lipoproteínas.

Os tipos de colesterol mais comuns são o HDL, também chamado de bom colesterol, que tem a função de conduzir o mau colesterol (LDL) para fora das artérias até o fígado, onde será metabolizado. Ou seja, quanto mais HDL no organismo, melhor.

O perigo está no excesso de LDL no organismo. Ao se acumular no sangue, a substância forma placas de gordura que entopem as artérias. Elas reduzem o fluxo sanguíneo para os tecidos, resultando em problemas cardíacos.





Rafaela, vítima do problema, não pode exagerar nas taças de sorvete.

15 anos, descobriu que estava com níveis de colesterol alto há cinco anos. “Passei mal na aula de Educação Física e por isso fiz um exame de sangue. Foi então que descobri que estava com o colesterol e a glicose altos”, lembra. Ela admite que, na época, comia com frequência hambúrgueres, batatas fritas e outros tipos de salgados, ricos em gordura. “Tento me controlar. Faço exame de sangue de três em três

meses, e cheguei a frequentar a academia por um ano. Mas às vezes não dá. Sou louca por biscoitos. Sempre como no lanche da escola. Acho que por essas escapadinhas meu colesterol às vezes sobe um pouco de novo. No início, minha mãe perturbava, mas agora tomei tenência e sei que tenho que me cuidar”, conta.

### **Doença pode ser também hereditária**

De acordo com o pediatra Sidney Ferreira, conselheiro responsável pela Câmara Técnica de Pediatria do Conselho Regional de Medicina do Rio (Cremerj), altos níveis de colesterol em crianças podem ser também uma herança genética. “A doença pode ter várias causas. Na maioria das vezes, acontece por causa de uma dieta inadequada. Mas, antes de tudo, é importante avaliar o histórico familiar para saber se essa criança também não tem casos do problema na família, se a doença também é hereditária”, explica.

Ele alerta que crianças que tenham na família parentes com

colesterol alto ou doenças cardíacas antes dos 55 anos estão mais aptas a ter níveis elevados da substância. “Crianças não têm doenças cardiovasculares, mas podem ter pressão alta. Por isso, é preciso acompanhá-las desde cedo”, explica.

### **Altos níveis de colesterol em crianças podem ser também uma herança genética**

A dona-de-casa Kátia Alves, 46 anos, descobriu que a filha Natália, 9, estava com o colesterol alto quando a menina tinha apenas 6 anos. “Fizemos o exame de sangue e descobrimos que os níveis da substância estavam altos. Não entendi o porquê. Ela nunca foi gorda e sempre cuidei muito de sua alimentação. Mesmo assim, conversamos com ela e tentamos mostrar o quanto era importante mudar os hábitos alimentares. Até hoje, a Natália não gosta de comer verduras e legumes. Diz que só o faz porque eu a obrigo. Mas enquanto ela

## **Colesterol alto não tem sintomas, mas pode provocar infarto e derrame**



Devido ao aumento do índice de crianças com o problema, já se recomenda que pequenos a partir dos 3 anos façam exames de sangue para acompanhar os níveis de colesterol no organismo.

Isso porque, de acordo com o diretor médico da Amacor (Clínica do Coração), o cardiologista Marcos Heber Lima, o colesterol é formado por pequenas moléculas de gordura que não se dissolvem no sangue. Com o passar do tempo, elas podem se acumular nas paredes das artérias e

tornar mais difícil a passagem do sangue, podendo até mesmo resultar na completa interrupção do fluxo sanguíneo. “Esse processo leva, pelo menos, cinco anos para ser concluído, mas pode provocar infartos e derrames”, diz.

O cardiologista ressalta também que o maior perigo da doença é quando seus sintomas demonstram para se manifestar. “Por isso, muitas vezes, o paciente só se dá conta de que está com o colesterol alto depois de adulto, já tendo passado assim, toda a infância acumulando gordura nas artérias”, completa.

for menor de idade e eu puder controlá-la, vou continuar cuidando de sua saúde. É muito trabalhoso, mas ela vai ver que vale a pena”, diz.

### Hábitos saudáveis devem ser para toda a família

O tratamento do problema é simples. Consiste numa mudança de hábitos alimentares, aliada à prática de atividades físicas, pelo menos três vezes por semana. “Medicamentos só são utilizados em último caso. Geralmente, apenas com uma dieta mais saudável e a prática de exercícios, os níveis de colesterol já diminuem”, diz o pediatra Sidney Ferreira. No entanto, ele lembra que, para ter efeito, o tratamento deve ser contínuo. “Em média, essa mudança de hábitos leva de seis meses a um ano. Depois desse período, repetimos o exame de sangue. Se os níveis voltarem ao normal, o paciente deve só continuar mantendo a dieta equilibrada e os exercícios. Mas, se o colesterol não baixar, tentamos a medicação”, completa.

Como os hábitos alimentares dos filhos são ditados pelos pais, especialistas alertam que, não só a criança, mas toda a família também deve mudar seu estilo de vida e adotar posturas mais saudáveis. “Não só a Natália passou a comer mais legumes e verduras. A família toda passou a se alimentar melhor. Ela ainda prefere os biscoitos e outras besteiras, mas entende que é preciso comer alimentos saudáveis para ter uma boa saúde”, diz Kátia.



## Má alimentação: um problema sociológico

Em um episódio da série norte-americana *Sex and the City*, Carrie, uma das protagonistas, responde a uma provocação de seu galante namorado polonês dizendo “Eu sou apenas uma garota americana” e, no instante seguinte, os dois aparecem num restaurante da cadeia McDonald’s pedindo hambúrgueres, fritas e respondendo com um sim a sugestão da atendente de aumentar as porções.



Sem dúvida, McDonald’s é um poderoso símbolo da cultura americana. Pode ser visto positivamente, evocando a simplicidade e a tradição culinária, como foi o caso neste episódio, ou significar a modernidade como para as avós que acompanham orgulhosamente as crianças aos McDonald’s na China, ainda que as assistam comer sem querer tocar no alimento exótico.

Ou, ao contrário, pode ser avaliado negativamente, significando imperialismo político (e por isto tem sido atacado pelo movimento anti-globalização), homogeneização culinária planetária (contra qual se insurge o movimento do *slow food*) ou comida ruim (o *junk food*).

### Dicas

A nutricionista Aline Boukai, da Amacor, dá algumas dicas para uma dieta mais saudável:



- Deve-se evitar alimentos ricos em gordura;
  - Leite integral pode ser substituído por desnatado;
  - Deve-se preferir carnes “magras”, como peito de frango, às “gordas”, como a picanha;
- Queijos amarelos (como queijo prato) devem ser substituídos por queijos brancos (como ricota ou queijo minas);
  - Verduras, legumes e frutas estão liberados;
- Fibras também estão liberadas, pois elas aderem à gordura, ajudando a eliminar o colesterol que está em excesso;
  - De acordo com a Associação Dietética Americana (ADA), jovens saudáveis, entre 3 e 18 anos, devem ingerir todo dia 5g a mais de fibras do que a idade que têm;
  - Tomar muito líquido também é importante, pois ajuda na locomoção e absorção do bolo alimentar.

Aline ressalta, no entanto, que antes de trocar a alimentação é preciso conversar com a criança e conscientizá-la da importância da mudança. “Os hábitos alimentares das crianças são reflexo do hábito dos pais. Muitas crianças e jovens que chegam ao consultório com o colesterol alto, têm pais também com níveis elevados da substância. Por isso, é preciso que todos mudem seus hábitos e que os pais conscientizem o pequeno de que isso é para o bem dele. No início, terão que enfrentar alguma resistência, mas depois eles se acostumam”, explica.