

## Colesterol alto na infância

Ao contrário do que se pensa, o aumento de colesterol deixou de ser uma doença existente apenas em adultos. De acordo com dados do Instituto do Coração (InCor), cerca de 10% das crianças no país têm colesterol alto.

Muitos fatores podem ajudar a desencadear este quadro, entre eles está uma alimentação inadequada, falta de exercícios regulares e obesidade. Crianças com peso adequado também podem ter os níveis de colesterol alterados, porém nesses casos a causa deve-se à herança familiar.

Em todos os casos, a primeira coisa a ser feita é procurar um endocrinologista e um nutricionista para avaliar o caso e estudar a melhor forma de tratamento. Outro passo importante é explicar para a criança o que está ocorrendo com sua saúde e falar sobre a importância de aderir às mudanças que deverão ser feitas. Isso ajuda no processo de aceitar e seguir as orientações. Porém toda a família precisa participar e colaborar, passando por uma reeducação alimentar, modificando e melhorando os hábitos de vida.

O colesterol alto na infância não oferece riscos à saúde da criança, mas pode colaborar para o surgimento de problemas cardiovasculares logo no início da vida adulta.

Para prevenir que problemas futuros possam ocorrer e evitar essa alteração no colesterol dos pequeninos, deve-se incentivar os bons hábitos desde cedo. Logo nos primeiros anos de vida a recomendação é oferecer alimentos frescos, integrais, evitar ao máximo o consumo de refrigerantes, frituras, doces industrializados, salgadinhos e queijos ricos em gordura. A prática de exercícios e esportes logo na infância também auxilia na manutenção da saúde.



### Alimentos que ajudam na prevenção do colesterol alto:

- \* Frutas cruas e frescas, se possível com a casca (como maçã, pera, uva, ameixa);
- \* Verduras e legumes frescos;
- \* Arroz, massas, pães e bolos integrais;
- \* Queijo branco, iogurte natural;
- \* Peixe, carne e frango grelhados ou assados;
- \* Feijão, lentilha, grão de bico e ervilha;
- \* Azeite extravirgem;
- \* Aveia