



DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ENDOCRINOLOGIA

Colesterol aumentado em crianças

Luanna Lages (PI), Crésio Alves (BA)

O que é colesterol?

- O colesterol é um tipo de gordura importante para o funcionamento do nosso corpo, pois participa da formação da parede das células de todo o organismo, além da formação de hormônios e vitaminas. Um outro tipo de gordura avaliado no sangue chama-se triglicérideo.

De onde vem o colesterol?

- Em geral, o colesterol presente em nosso sangue vem dos alimentos que ingerimos (p. ex., alimentos gordurosos). Mas, é importante saber que o nosso corpo produz colesterol, principalmente no fígado e intestino.

O que é perfil lipídico?

- Perfil lipídico refere-se ao exame de sangue que dosa o colesterol total e suas frações (LDL, VLDL, HDL) e os triglicérides.

Existe colesterol bom e ruim? Qual é a diferença entre eles?

- Sim. O LDL é a fração ruim porque pode se depositar na parede dos vasos sanguíneos, formando placas e iniciando o processo de aterosclerose (inflamação dos vasos sanguíneos) que pode causar infarto ou AVC (derrame cerebral).

- Já o HDL é o colesterol “bom”, pois tem capacidade de remover o colesterol da parede dos vasos (limpando-os) e transportá-lo de volta para o fígado, aonde será eliminado.

O que é dislipidemia?

- Dislipidemia é a doença causada pela falha na produção/eliminação do colesterol e ou dos triglicérides.

É verdade que criança não tem colesterol alto e que, por isso, não precisa fazer exames de sangue para checar o colesterol?

- Isso não é verdade. Criança pode ter colesterol alto, mesmo quando ainda bem pequena.

Quando se deve dosar o colesterol de uma criança?

- O exame de colesterol na faixa etária pediátrica deve ser realizado:

- Em crianças de 2 a 8 anos obesas, com diagnóstico de diabetes ou que tenham pais com histórico de doença cardíaca ou colesterol alto;

- Toda criança entre 9 e 12 anos de idade (antes da puberdade).

Apenas criança “gordinha” tem risco de ter colesterol elevado?

- Não. Embora o colesterol alto possa ser mais frequente em crianças “gordinhas”, as crianças “magrinhas” também podem ter colesterol alto e devem fazer exame.

Quais são as causas de colesterol alto na infância e na adolescência?

- A principal causa de colesterol alto é a alimentação rica em gorduras, o excesso de peso e o sedentarismo. Entretanto, algumas crianças e adolescentes terão colesterol alto mesmo seguindo uma dieta saudável, quando tiverem uma dislipidemia familiar.

O colesterol alto pode ser devido a uma causa familiar?

- Sim. O importante é saber se a pessoa tem um colesterol alto “de família”, ou apenas porque ela abusa da alimentação. O colesterol alto de causa familiar é mais grave porque começa na infância podendo causar infarto precoce.

O que é a Hipercolesterolemia Familiar (HF)?

- A HF é uma doença familiar que pode ser detectada ainda na infância e que, com tratamento adequado, pode evitar o infarto do coração entre os 40 e 50 anos de idade. Nestes casos, fazer dieta isoladamente não é suficiente, medicações seguras devem ser utilizadas para controlar o colesterol e prevenir doença do coração no futuro.

Quando suspeitar de Hipercolesterolemia Familiar (HF)?

- Quando existirem pessoas na família com o colesterol muito alto ou história de infarto do coração ou morte súbita antes dos 55 anos (homens) ou antes dos 60 anos (Mulheres).
- Quando o LDL colesterol na criança for maior do que 130 mg/dl.

É verdade que é muito difícil dosar o colesterol em crianças porque elas não conseguem ficar em jejum por muito tempo?

- Isso não é verdade, porque não é mais necessário fazer jejum para coleta de sangue destinada a dosar o colesterol.

Como controlar o colesterol de uma criança?

- Podemos controlar o colesterol com mudanças simples, a exemplo de:

- Alimentação

- Evitar: biscoitos recheados, bolo, chocolate, sorvete, hambúrguer, batata frita, refrigerante, frituras e alimentos ultra processados em geral;

- Preferir: verduras, legumes e frutas, peixe e frango, leite, queijo branco.

- Atividade física

- Evitar: muito tempo de tela (TV, videogame, ipad, *smartphones*).

- Preferir: brincadeiras ao ar livre, corridas, esporte.