

# DISLIPIDEMIA NA INFÂNCIA: o que precisamos saber?



Departamento de Dislipidemia e Aterosclerose (SBEM)  
Departamento Científico de Endocrinologia (SBP)

## O QUE PRECISAMOS SABER SOBRE A DISLIPIDEMIA NA INFÂNCIA ?

- ✓ O que é e para que serve o colesterol ?  
E o perfil lipídico?
- ✓ Existe colesterol bom e ruim? Qual a  
diferença?
- ✓ O que significa dislipidemia?
- ✓ Quando o colesterol é um problema  
para saúde?
- ✓ Mitos e verdades sobre a dislipidemia  
na infância

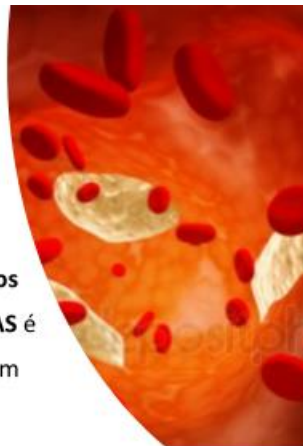
## O QUE É O COLESTEROL?

- 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**;
- Em pequena quantidade, o colesterol é bom e necessário para o organismo;
- Um outro tipo de gordura avaliado no sangue chama-se **triglicerídeo**;



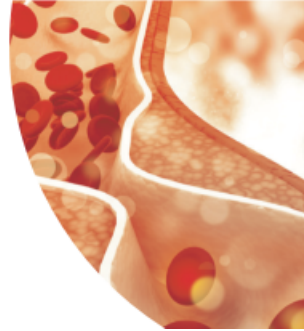
## DE ONDE VEM O COLESTEROL?

- Em geral, o colesterol presente em nosso sangue **vem dos alimentos que ingerimos** (ex. alimentos gordurosos), **MAS** é importante saber que o nosso corpo produz colesterol, em especial através do fígado e intestino;
- O **fígado** é muito importante neste processo, pois é o grande responsável pela eliminação/remoção do LDL-colesterol do organismo, o fígado transforma o colesterol em ácidos biliares para serem eliminados na bile;



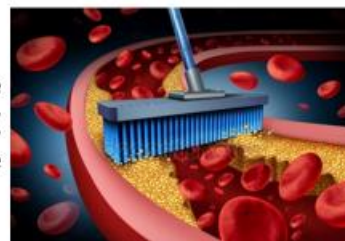
## O QUE É O PERFIL LIPÍDICO?

- Na circulação, o transporte do colesterol e triglicerídeos ocorre através da ajuda de substâncias solúveis (as lipoproteínas LDL e HDL). Elas transportam o colesterol e os triglicerídeos (a partir do fígado e intestino para as células) e formam o **LDL-colesterol** e **HDL-colesterol**, que são as frações avaliadas no exame de sangue;
- O **perfil lipídico** dosado no sangue é composto por:
  - **Colesterol total**,
  - **LDL-colesterol**
  - **HDL-colesterol**
  - **Triglicerídeos**;



## EXISTE O COLESTEROL BOM E O RUIM? QUAL A DIFERENÇA ENTRE ELAS?

- Sim!
- A molécula de **LDL-c** é a fração “ruim” porque pode se depositar na parede dos vasos sanguíneos, formando placas e iniciando o processo da **aterosclerose**. Esta, por sua vez, pode deixar os vasos “duros”, “inflamados,” com o risco de “fecharem” e interromperem a circulação, o que pode levar ao infarto do coração ou ao AVC (derrame cerebral).
- Já o **HDL- é o colesterol “bom”**, tem capacidade de remover/varrer o colesterol da parede dos vasos ( “limpando” o interior das paredes) e transportá-lo de volta para o fígado, aonde será eliminado.



## O QUE É DISLIPIDEMIA?

É a doença causada pela **falha na produção/eliminação do colesterol** e ou dos triglicérides. Em geral, 2 situações mais comuns que podem levar à **DISLIPIDEMIA por LDL-colesterol**:

1. Na presença de uma dieta rica em gordura (especialmente a saturada) o fígado pode não ser capaz de remover o excesso de LDL-colesterol, e haverá acúmulo na parede dos vasos sanguíneos;
2. Na presença de doenças que dificultem a remoção do LDL-colesterol do sangue ou que acelerem o processo de formação das placas, como **diabetes, a hipertensão, o fumo e a obesidade.**



## ATENÇÃO!

- Existem também doenças genéticas nas quais o fígado tem redução da sua capacidade de eliminar o LDL-colesterol;
- Nestes casos, os níveis de perfil lipídico (especialmente o colesterol total e o LDL-colesterol) estarão alterados, e o uso de medicações poderá ser indicado pelo médico;
- Na maioria dos casos de dislipidemia na infância a mudança de estilo de vida é suficiente e **NÃO** há necessidade de medicação para as crianças;

## QUAIS OS VALORES DE NORMALIDADE DO PERFIL LIPÍDICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ?

	Desejável (em jejum)	Desejável (sem jejum)	Limítrofes	Alterados
Colesterol total (mg/dl)	< 170	< 170	170-199	>=200
LDL-colesterol (mg/dl)	< 110	< 110	110-130	>=130
HDL-colesterol (mg/dl)	> 45	>45	45-40	<40
Triglicerídeos (0-9 anos) (mg/dl)	< 75	<85*	75-99	>=100
Triglicerídeos (10-19 anos) (mg/dl)	< 90	<100*	90-129	>=130

\* Dispensável jejum para a coleta, desde que os níveis de triglicerídeos sejam menores de 440 mg/dl

J Clin Endocrinol Metab 2014  
 Consenso Bras Normatização da Determinação Laboratorial do Perfil Lipídico 2017

## O COLESTEROL PODE SER CONTROLADO COM PEQUENAS MUDANÇAS NO DIA A DIA

### EVITE:



BISCOITOS RECHEADOS, BOLO, CHOCOLATE, SORVETE, HAMBURGUER, BATATA FRITA, REFRIGERANTE, FRITURAS E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS EM GERAL.



### PREFIRA:

VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS, PEIXE E FRANGO, LEITE, QUEIJO BRANCO





## O COLESTEROL PODE SER CONTROLADO COM PEQUENAS MUDANÇAS NO DIA A DIA

### EVITE:



MUITO TEMPO DE TELA  
(TV, CELULAR,  
VIDEOGAME, IPAD)



### PREFIRA:

BRINCADEIRAS AO AR LIVRE,  
CORRIDAS, ESPORTES



## MITOS E VERDADES SOBRE A DISLIPIDEMIA NA INFÂNCIA

### MITO

Criança não tem colesterol e e não precisa fazer exame de sangue;

A criança que tem alimentação saudável e faz atividade física não precisa fazer exame de sangue;

Só criança “gordinha” tem risco de ter colesterol alto;

Criança “magrinha” não pode ter colesterol alto;

### VERDADE

Criança **PODE** ter colesterol alto, mesmo quando ainda bem pequena

O exame de colesterol **deve** ser realizado:

- em **TODA** criança **entre 9 e 11 anos** de idade (antes do início da puberdade);
- Em **algumas** situações em crianças **de 2 a 8 anos**: crianças “gordinhas”, diabéticas ou que façam tratamento de saúde para doenças que o médico solicite; e com história de saúde dos familiares com doença cardíaca precoce (\*)

O colesterol alto está mais presente em crianças “gordinhas”, mas crianças “magrinhas” também podem ter seu colesterol alto e devem fazer exame;

## MITOS E VERDADES SOBRE A DISLIPIDEMIA NA INFÂNCIA

MITO	VERDADE
É complicado fazer exame de sangue em criança, pois elas não conseguem ficar de jejum;	Para avaliar o colesterol a coleta de sangue <b>não precisa</b> mais de <b>jejum</b> ;
Se o colesterol LDL (o componente “mal” do colesterol) estiver normal não é preciso se preocupar com o restante do perfil lipídico (Ex: HDL e triglicérides);	O exame que avalia o colesterol se chama <b>perfil lipídico</b> e engloba: <b>colesterol total, LDL-colesterol, HDL colesterol e os triglicérides</b> ;
Se a família não tem colesterol alto a criança não tem;	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se o LDL colesterol estiver acima de 130mg/dL a criança deverá procurar orientação médica</li><li>- Ter o colesterol LDL normal é importante mas não é o suficiente; o médico precisa avaliar se triglicérides e HDL estão normais para a idade</li></ul>
	Uma criança pode ter seu colesterol alto mesmo que sua família não tenha. É importante informar ao médico a <b>história de saúde dos familiares*</b> - pais ou avós que tiveram infarto do coração ou AVC (derrame) precoce- antes dos 55 anos para homens, e 65 anos para mulheres

### MENSAGENS PRINCIPAIS

1. A principal medida para o controle do colesterol ou dos triglicérides é baseada em mudança de estilo de vida;
2. Adotar uma alimentação saudável é fundamental;
3. Praticar atividade física diária é muito importante;
4. Na maioria dos casos de dislipidemia **NÃO** há necessidade de medicação para as crianças;
5. Quando são necessárias, as medicações podem ser prescritas pelo médico e mostram-se seguras para as crianças;
6. O acompanhamento multidisciplinar com nutricionista e seu médico pediatra ou endocrinologista está sempre recomendado.

**O colesterol alto do seu filho não é brincadeira. Procure um pediatra ou um endocrinologista**



[www.endocrino.org](http://www.endocrino.org)  
[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)