

Distúrbios no colesterol não são exclusivos da vida adulta: crianças e adolescentes também estão no grupo de risco. A diferença entre o “bom” e o “ruim” e o papel da família no cuidado diário são determinantes para prevenir complicações sérias no futuro

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

O colesterol é uma substância gordurosa fundamental para o organismo, presente na produção de hormônios e na formação das células. Ele é dividido entre o LDL (mau colesterol), que pode se acumular nas artérias, e o HDL (bom colesterol), responsável por “limpar” o excesso e levá-lo de volta ao fígado. Quando há desequilíbrio, especialmente com níveis elevados de LDL, aumenta-se o risco de doenças cardiovasculares.

Para a endocrinologista pediátrica Naiara Viudes, a combinação de alimentação inadequada e sedentarismo têm potencializado o problema. “Mais de um quarto das crianças e dos adolescentes brasileiros já apresentam colesterol alto, segundo pesquisa da UFMG de 2023. O dado preocupa, porque um em cada cinco tem alteração no LDL”, afirma.

A nutróloga Esthela Oliveira reforça que o ambiente familiar é decisivo. “O combo de ultraprocessados, açúcar em excesso, pouca fibra e sedentarismo é a receita perfeita para alterar o colesterol desde cedo. É preciso planejar a rotina alimentar da criança, evitando estoques de alimentos industrializados em casa.”

Além da alimentação e do estilo de vida, alterações hormonais e metabólicas podem influenciar os níveis de colesterol em crianças e adolescentes. Condições como hipotireoidismo, diabetes e disfunções endócrinas afetam o metabolismo das gorduras, aumentando o LDL e reduzindo o HDL.

“Doenças hormonais, como hipotireoidismo ou alterações na função das glândulas, podem causar desequilíbrio lipídico, mesmo em crianças que têm alimentação adequada. Por isso, é fundamental que qualquer alteração no colesterol seja avaliada por um endocrinologista pediátrico, para identificar causas genéticas ou hormonais e definir o tratamento mais seguro”, explica Naiara.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Alterações precoce



DADOS NACIONAIS

- Pesquisa da UFMG (2023) com 62.530 voluntários de 2 a 19 anos revelou que 27,4% tinham colesterol alto, sendo que 19,2% apresentaram alteração no LDL.
- A Sociedade Brasileira de Pediatria estima que 35 milhões de pessoas no mundo convivam com a hipercolesterolemia familiar, condição genética que pode se manifestar já na infância.

PRINCIPAIS CAUSAS

- Fatores genéticos (hipercolesterolemia familiar).
- Alimentação rica em ultraprocessados, frituras, gorduras saturadas e açúcar.
- Falta de fibras, frutas e vegetais no dia a dia.
- Sedentarismo, excesso de tempo de tela e sobrepeso.
- Doenças associadas, como hipotireoidismo e doença renal crônica.

COMO CONTROLAR

- Incentivar consumo de alimentos in natura e reduzir ultraprocessados.
- Substituir carboidratos simples (açúcar, doces) por integrais.
- Atividade física diária.
- Limitar o tempo de tela a uma a duas horas por dia.

DOENÇAS QUE PODE DESENVOLVER

- **Aterosclerose precoce:** depósito de gordura nas artérias, que pode começar ainda na infância.
- **Diabetes tipo 2:** associado ao sobrepeso e à resistência insulínica.
- **Hipertensão arterial:** risco aumentado já em adolescentes.
- **Doenças cardiovasculares:** como infarto e AVC na vida adulta.