



## Palavra do especialista

### Com que frequência as crianças e os adolescentes devem fazer exames de colesterol e quais os fatores que determinam essa necessidade?

A recomendação atual é que todas as crianças façam pelo menos uma dosagem de colesterol entre 9 e 11 anos, mesmo sem fatores de risco. No entanto, em casos de histórico familiar de colesterol elevado, obesidade ou doenças cardíacas precoces, essa avaliação deve começar antes, a partir dos 2 anos de idade. Quanto mais cedo o acompanhamento, maiores as chances de prevenção.

### Quais sinais os pais devem observar no dia a dia que podem indicar a necessidade de investigar alterações no colesterol da criança?

Ganho de peso excessivo, acúmulo de gordura abdominal e cansaço fora do comum são sinais de alerta. O histórico familiar também é decisivo: se houver colesterol alto ou doenças cardíacas precoces, é preciso investigar mais cedo.

### Que tipo de alimentação e rotina de exercícios são mais indicados para prevenir o colesterol alto em crianças e adolescentes?

A alimentação deve ser equilibrada, com frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas magras. É essencial reduzir ultraprocessados e frituras. Já a atividade física deve estar presente todos os dias, pelo menos 60 minutos de movimento — seja esporte, seja brincadeira ou caminhada.

Patrícia Consorte é pediatra e médica intensivista, fundadora da Clínica Consorte.

### EFEITOS A LONGO PRAZO

- Progressão silenciosa de lesões nas artérias desde os 10 anos.
- Maior risco de morte súbita em adultos jovens com histórico familiar.
- Impacto no rendimento escolar e no desenvolvimento físico, por fadiga e alterações metabólicas.

### PREVENÇÃO

- Criar ambiente doméstico com opções saudáveis e práticas (frutas lavadas, castanhas porcionadas, iogurte natural).
- Escolas devem oferecer cardápios balanceados e incentivar esportes.
- Campanhas públicas devem esclarecer rótulos de alimentos e fiscalizar produtos ultraprocessados.