



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

Departamento de Dislipidemia e Aterosclerose  
[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)



Departamento Científico de Endocrinologia  
[www.sbp.com.br](http://www.sbp.com.br)



**Colesterol no alvo:  
proteja o coração  
dos seus filhos**

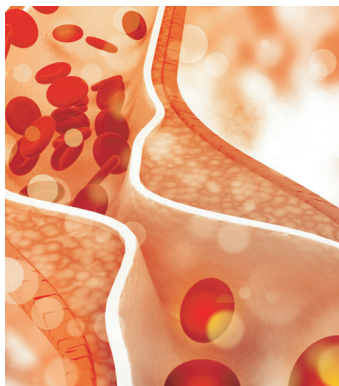
**8 de agosto**

DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

As doenças cardiovasculares, como o infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (AVC ou derrame cerebral) são algumas das maiores causas de morte no mundo.

### VOCÊ SABIA QUE COLESTEROL ALTO PODE SER PERIGOSO TAMBÉM PARA A CRIANÇA E O ADOLESCENTE?

Em pequenas quantidades, o colesterol é um tipo de gordura saudável e necessária para o organismo. Entretanto, quando em níveis altos no sangue, e sob determinadas condições (**diabetes, hipertensão, fumo, e obesidade**), o excesso de colesterol pode ser perigoso e se depositar na parede das artérias, causando a aterosclerose. Esse processo pode começar desde a infância. Quando não controlado, pode levar a temíveis complicações como o infarto do miocárdio e o AVC.



### 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.



### O COLESTEROL ALTO PODE SER FAMILIAR?

Sim. O importante é saber se a pessoa tem um colesterol alto de família ou apenas porque ela abusa da alimentação. O colesterol familiar é o vilão maior porque começa na infância e pode causar infarto precoce nas pessoas. É a chamada Hipercolesterolemia familiar ou HF.



**Colesterol no alvo:  
proteja o coração  
dos seus filhos**

**8 de agosto**

DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

### Quando dosar o COLESTEROL DO SEU FILHO?

- Crianças de 2 a 8 anos obesas, com diagnóstico de diabetes ou que tenham pais com histórico de doença cardíaca ou colesterol alto, devem ter seu colesterol dosado.
- Toda criança entre 9 e 12 anos de idade deve ter seu colesterol avaliado pelo menos uma vez na vida. Não precisa de jejum!

Se o LDL-colesterol do seu filho ( que é a fração "ruim" do colesterol do sangue) estiver acima de 130 mg/dl, procure um pediatra ou um endocrinologista!

### HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR (HF)

Algumas crianças podem ter colesterol alto por causa genética (HF). Nestes casos, fazer dieta não é suficiente: medicações seguras devem ser utilizadas para controlar o colesterol e prevenir doença do coração no futuro.

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.

### QUANDO SUSPEITAR DE HF?

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

### CONTROLE O COLESTEROL COM PEQUENAS MUDANÇAS NO DIA A DIA DO SEU FILHO

#### EVITE:

- Biscoitos recheados, bolo, chocolate, sorvete, hambúrguer, batata frita, refrigerante, frituras e alimentos ultraprocessados em geral.
- Muito tempo de tela (TV, videogame, ipad).



#### PREFIRA:

- Verduras, legumes e frutas, peixe e frango, leite, queijo branco.
- Brincadeiras ao ar livre, corridas, esportes.



A infância e a adolescência são fases importantes na prevenção de doenças do coração. Os hábitos de vida são formados nesta fase e são fundamentais para a qualidade de vida do adulto.

**O colesterol alto do seu filho não é brincadeira. Proteja sua família. Procure seu pediatra ou seu endocrinologista.**