



**Alimentação: crianças e adolescentes não têm hábitos saudáveis.**

## CRIANÇAS

### Elas abusam de sanduíches, pizzas e batatas fritas.

Um levantamento feito no Instituto do Coração com filhos de pacientes submetidos a cirurgia de ponte de safena ou mamária, identificou níveis altos de colesterol em 60% deles. Na faixa etária entre 2 e 19 anos, as taxas seguem outros parâmetros: o valor máximo é 170 mg/dl, acima do qual a criança ou adolescente passa a exigir acompanhamento médico. "Nesses casos, há necessidade de cuidados desde a infância", diz Neusa Forti, do Serviço de Prevenção do Incor.

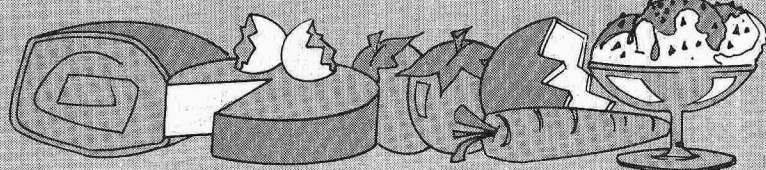
Ela chama a atenção para a qualidade da alimentação fornecida à criança brasileira. "Elas abusam livremente de hambúrguer, batata frita e pizza", critica. O traço genético é um dos determinantes da doença cardiovascular, mas pode ser agravado se somado a alimen-

tação farta em gordura, fumo ou sedentarismo. "Os pais precisam saber que o desvio alimentar terá consequências mais tarde", insiste Sérgio Gianini. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o rastreamento do perfil lipídico na infância e adolescência é recomendado nos casos em que parentes de primeiro grau apresentam, antes dos 55 anos de idade, doença coronária ou nível alto de colesterol, problemas vasculares no cérebro ou no sistema arterial periférico.

Em todo o mundo, a tendência é da prevenção precoce. O cardiologista Armênio Guimarães cita o exemplo dos EUA e países escandinavos, onde a educação alimentar faz parte do currículo escolar. "As crianças são educadas para ter hábitos alimentares saudáveis, praticar esportes e evitar o fumo", relata. A ênfase na educação tem mostrado que os próprios pais são beneficiados pelas informações que as crianças absorvem. "Elas influenciam a mudança na alimentação da família", afirma Guimarães.

## Como reduzir o colesterol

- Evite o consumo constante de carnes vermelhas, carnes de porco e frutos do mar (camarão e lagosta, especialmente). Dê preferência a carnes de frango (sem pele), peixe, pato e peru. Ao preparar o alimento, retire a gordura visível da carne. Além disso, é preciso eliminar toda a gordura que se acumula durante o cozimento da carne.
- Evite a ingestão de bolos, massas e bolinhos industrializados. Eles contêm gordura saturada e são ricos em carboidratos, o que leva à obesidade e ao aumento dos triglicérides sanguíneos.
- Evite frituras. Quando necessário, utilize óleo vegetal ou margarina poliinsaturada.



- Reduza o consumo de gema de ovo. Ela contém duas vezes mais colesterol do que um pedaço de carne. Lembre-se também do "ovo invisível", aquele contido em pratos como bolos, pudins, empanadas, massas e outros. Em receitas caseiras, duas claras substituem uma gema.
- Nos alimentos derivados do leite, preferir os desnatados, a ricota e o queijo mineiro. O creme de leite pode ser substituído por leite em pó desnatado.
- Em vez de manteiga ou margarina comum, passe no pão margarina poliinsaturada.
- Dar preferência a pães integrais.
- Aumente o consumo de verduras, legumes e cereais.
- Evite abacate e coco, muito ricos em gorduras.
- Prefira sorvetes de frutas em vez dos cremosos.
- A ingestão diária de duas colheres de café de azeite de oliva é saudável.

Fonte: dra. Tânia Martinez, da EPM.