

Problema atinge criança e adolescente

Felipe Barra

Médicos apontam a história familiar de taxas altas e o excesso de peso acima de 20% como alarmes para a idade infantil

menos uma vez por ano. Segundo Evangelista, o normal seria, até os 14 anos, 190 miligramas de colesterol por decilitro de sangue, ou 120, de triglicerídeos. "Taxas altas podem apresentar alterações importantes como a degeneração dos tecidos, principalmente vasculares, e hipertensão arterial com repercussões cardíacas", lembrou Evangelista.

É o momento de conscientizar os pais e a própria criança ou adolescente da necessidade de fazer uma dieta pobre em gordura, praticar um esporte, caminhar. "É importante evitar uma vida sedentária, normalmente em frente à televisão, e controlar o peso. Hambúrgueres, batata frita, maionese não fazem parte de uma dieta sadia", recomenda.

O médico cardiologista e coordenador da campanha de combate ao colesterol no Distrito Federal, Walter Geraldo da Silveira, pretende chamar a atenção dos pais para os riscos das taxas altas em crianças. Quanto àquelas que não fazem parte dos grupos de risco, Evangelista lembra que uma boa forma de convencê-los a ter uma alimentação sadia é disciplinar os hambúrgueres e as batatas fritas, por exemplo: "Nunca mais do que uma vez por semana".

Altas taxas de gordura significam a degeneração das camadas internas das artérias, com formação de placas de gordura e cálcio que vão proporcionar a formação de trombos oclusivos da artéria. Dependendo da região em que ocorra, pode provocar um derrame - acidente vascular cerebral isquêmico, infarto ou trombose nos membros inferiores, por exemplo.

FÁTIMA XAVIER
Repórter do JORNAL DE BRASÍLIA

SERVIÇO:

■ O médico pediatra e endocrinologista Jair Evangelista atende no Hospital de Base do Distrito Federal (325-4898, 325-4497) e no Hospital Santa Helena (348-2800).

Está se tornando cada vez mais comum a incidência de crianças e adolescentes com taxas altas de colesterol e triglicerídeos. É o preço que a geração *fast-food* tem a pagar. Para contornar a situação, já se faz necessário o controle freqüente da gordura no sangue, principalmente em caso de criança em grupo de risco. Como evitar? Com o que antes parecia tão óbvio e é, hoje, a grande preocupação dos médicos pediatras: estimular alimentação e hábitos saudáveis desde a primeira infância.

"O colesterol alto pode indicar como vai ser a saúde futura da criança, no que diz respeito ao metabolismo da gordura no organismo. Na infância, já se tem um prenúncio do que vai acontecer na idade adulta", avisa o pediatra e endocrinologista Jair Evangelista. O médico considera grupo de risco as crianças com peso acima dos valores considerados normais - a partir de 10%, 20% de excesso de peso - e com história familiar de taxas altas de colesterol e triglicerídeos.

Não tem saída. As crianças têm taxas altas de colesterol adquiridas em regimes alimentares inadequados e/ou de forma congênita (hiperlipidemia familiar). A situação se agrava na adolescência quando a qualidade da alimentação foge ainda mais do controle dos pais, se é que não partiu deles o mau exemplo. A doença pode aparecer mesmo em crianças e adolescentes magros.

Nos dois casos, os médicos recomendam o exame de sangue pelo



Situação se agrava na adolescência, época em que a qualidade da alimentação foge ao controle dos pais, quando não parte deles o mau exemplo

Previna-se contra taxa elevada

- Mantenha uma dieta balanceada, rica em vegetais, frutas e legumes, e pobre em gorduras de origem animal, presente em principalmente em carnes vermelhas, leite e derivados;
- Faça exercícios físicos regularmente. Eles ajudam a controlar a taxa de gordura no sangue, a diminuir a obesidade, além de con-

tribuírem para redução do estresse;

- Não fume, pois o cigarro agride as artérias, aumentando a possibilidade de aterosclerose;
- Procure levar uma vida com baixos níveis de estresse;
- Quem tem histórico familiar de colesterol alto, problemas cardíacos e vasculares-cerebrais pre-

cisa fazer exame de colesterol ainda na juventude. O mesmo vale para os obesos. Exames freqüentes devem continuar a serem feitos na idade adulta;

- Quem não apresenta fatores de risco e tem bons hábitos alimentares pode começar a fazer exame de colesterol na idade adulta - isto é, por volta dos 30 anos.

Cuidado com óleos e azeite na cozinha

As donas de casa e chefes de cozinha devem ficar atentos para os óleos e azeites utilizados no preparo dos alimentos. Eles impõem riscos ao colesterol bom e ajudam a saturar a gordura no organismo.

Risco Menor

O azeite de oliva virgem e o de segunda prensagem são os campeões do ponto de vista nutricional. Riscos em gorduras monoinsaturadas, contribuem menos para o aumento das taxas de colesterol no sangue.

Risco Médio

Os óleos com predomínio de gorduras poliinsaturadas estão na coluna do meio para o colesterol - não são tão prejudiciais quanto os que têm gorduras saturadas, mas são piores do que os compostos por gorduras monoinsaturadas. Estão nesses casos os óleos de soja, de milho, de canola, de girassol e de uva.

Risco Maior

As gorduras saturadas são as grandes vilãs do aumento da taxa de colesterol no sangue. É bom evitar o consumo excessivo do azeite-de-dendê e dos óleos de amendoim, de arroz e de gergelim, que compõem esse grupo.

Campanha esclarece perigos

Que ninguém se iluda com o colesterol. A taxa elevada representa risco para pessoas de qualquer idade, raça e peso. Isso mesmo, crianças e pessoas magras podem ser vítimas desse vilão tanto quanto os obesos. A doença já atinge 30% da população brasileira e é uma das principais causas de problemas cardíacos, a partir dos 20 anos de idade.

Por essas e por outras é que o Fundo de Pesquisas do Coração (Funcor), da Sociedade Brasileira de Cardiologia, aproveita a data para intensificar ainda mais o trabalho de conscientização sobre os problemas que podem ser causados pelo colesterol elevado. O coordenador da campanha deste ano, no Distrito Federal, o cardiologista Walter Geraldo da Silveira, conta que serão montados 36 estandes em 31 cidades do país. Cada posto contará com um médico e uma enfermeira que estarão orientando a população.

Em Brasília, o estande da Funcor ficará no térreo do Parkshopping. Das 10h às 18h, uma equipe de profissionais estará prestando

esclarecimento e orientando a população. É bom que se saiba, por exemplo, que o maior número de infartos ocorre em pessoas cuja taxa de colesterol é classificada como intermediária: entre 200 mg e 240mg/decilitro.

As primeiras 120 pessoas que se apresentarem à equipe poderão medir o colesterol, se interessar, de graça. O teste consiste numa só picada no dedo do paciente. Uma gota da sangue é colocada numa fita que é lida por um sensor eletrônico. O resultado não é apenas uma estimativa, já que normalmente as pessoas não estão mais em jejum.

O número de exames é limitado aos kits fornecidos pela parceria do Funcor com o Laboratório Merck Sharp & Dohme. Mas não há limite quanto aos folders e exemplares do Jornal do Colesterol à disposição do público. Na campanha do ano passado, a taxa de colesterol foi analisada em 3.868 pessoas de 32 cidades brasileiras: 49,85% apresentaram nível normal; 27,04%, níveis intermediários e 23,11%, tinham a taxa do colesterol elevada. (FX.)

EXERCÍCIOS AJUDAM

- Os exercícios físicos aumentam a quantidade do bom colesterol (aquele que ajuda a retirar o colesterol formado das placas das artérias, levando-o para ser metabolizado no fígado);

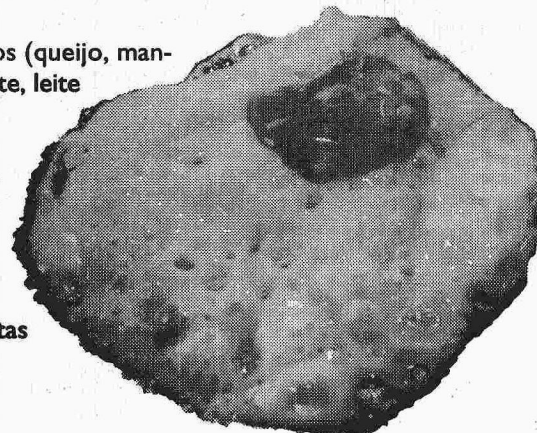
- Eles auxiliam no controle da taxa de gordura no sangue e contribuem para diminuir o estresse emocional (um fator agravante no aumento do colesterol);

- Os exercícios devem ser praticados com empenho e constância, entre duas e três vezes por semana, sendo também recomendável caminhar uma hora por dia;

- Os exercícios físicos ajudam a combater a obesidade, outro fator de risco quando o assunto é colesterol.

ALIMENTOS QUE ELEVAM COLESTEROL

- Leite e derivados (queijo, manteiga, creme de leite, leite condensado);
- Frituras;
- Carne vermelha, principalmente carnes gordas;
- Crustáceos;
- Ovos;
- Massas (são feitas com ovos e leite).



ALIMENTOS QUE AJUDAM A PREVENIR

- Farelos (gérmen de trigo, arroz integral);
- Folhas verdes (couve, brócolis);
- Outros alimentos ricos em fibras, pois auxiliam na digestão das gorduras;
- Líquidos em geral;
- Vinho tinto.