



Colesterol infantil

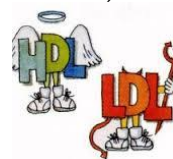
Você sabia que cerca de 20% das crianças e adolescentes entre 2 e 19 anos têm níveis elevados de colesterol no sangue?

Sim estes números são muito altos, mas o que fazer?

Como diagnosticar, prevenir, tratar?

O diagnostico é simples e rápido, através de exame de sangue, solicitado pelo pediatra:

Os valores esperados para crianças deve ser inferior a 170 mg/dL, o LDL (colesterol ruim) abaixo de 100 e o HDL (colesterol bom) acima de 35.



A partir da comprovação do alto índice de colesterol no sangue, é necessária intervenção imediata, para evitar problemas mais graves no futuro.

Claro que a alimentação inadequada é a grande vilã, mas fatores genéticos e obesidade também podem influenciar muito nos resultados

Além de uma alimentação saudável, as crianças devem ser estimuladas a praticar atividade física cerca de 30 minutos, pelo menos 4 vezes por semana.

É importante que a criança faça uma atividade física prazerosa, para que não seja vista como obrigação. Pode ser natação, futebol, dança, andar de bicicleta, corrida, etc.!

Seguem abaixo algumas dicas sobre alimentação!

De preferência:

- ✓ Alimentos ricos em amido (batata, macarrão, arroz);
- ✓ Pães integrais;
- ✓ Frutas e legumes frescos;
- ✓ Leite e iogurtes desnatados;
- ✓ Azeite de oliva
- ✓ Aveia
- ✓ Carnes magras, de preferência assada, grelhada ou cozida;



Evite:

- ✓ Bolos e biscoitos recheados;
- ✓ Sorvetes e doces a base de creme de leite;
- ✓ Queijos amarelos
- ✓ Manteigas
- ✓ Frituras de um modo geral
- ✓ Frios e embutidos

Em alguns casos, mesmo com alimentação adequada e atividade física, há necessidade de tratamento com medicamentos.

Alimentação saudável e atividade física desde cedo, ajuda a manter o equilíbrio do organismo e as doenças afastadas. Pense nisso!

FALE COM A NUTRICIONISTA: Silene Videira

nutricionista@colegioparaissobc.com.br