

## Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

**Daniela Ap Souza Pessoa**  
**Nutricionista**

### **Colesterol Alto em Crianças:**



O excesso de colesterol é prejudicial a saúde, podendo ficar alojado nas paredes dos vasos sanguíneos que a longo prazo pode trazer sérios danos ao fluxo sanguíneo de pontos importantes do corpo como coração, cérebro e rins. Outro fator que pode ocorrer é uma dessas placas alojadas de gordura, se desprender e se deslocar pelo corpo causando uma trombose ou até mesmo um AVC (acidente Vascular cerebral).

Além da má alimentação, a ausência de atividades físicas e a herança genética são responsáveis pelo colesterol alto em crianças. Antigamente crianças brincavam, se exercitavam de forma natural e hoje com a evolução e a informatização da infância, cada dia aumenta o número de crianças sedentárias que além do problema com colesterol apresentam obesidade.

O primeiro passo para se controlar o colesterol alto em crianças é melhorar o cardápio alimentar, incluindo alimentos saudáveis e cortando aqueles que

não são tão benéficos a saúde. Alimentos gordurosos e derivados de leite devem ser excluídos da lista de alimentos consumidos e dar lugar aos cereais, leite desnatado, frutas, legumes e verduras.



### **Alimentos que devem ser cortados do cardápio:**

- Leite integral, creme de leite, queijos cremosos e amarelo, manteiga e carnes gordas.
- Embutidos como salsicha, presunto e frios em geral: Bolachas recheadas e Maionese.

Juntamente da melhora na dieta alimentar, novos hábitos como a prática de exercícios físicos é fundamental para se restabelecer a saúde. Correr, brincar, nadar, jogar bola são alguns dos esportes ou brincadeiras que podem ser colocados em prática facilmente, sem que a criança se sinta obrigada. Colocar regras e horários para a utilização de vídeo games, computadores e tablets pode ajudar muito para espantar o sedentarismo e assim seu filho ter uma vida mais saudável.