



**INCOR - Instituto do Coração
do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP**

São Paulo, 24 de setembro de 2009.

**OBESIDADE INFANTIL PODE ADIANTAR EM ATÉ 20 ANOS
PROBLEMAS CARDIOVASCULARES**

Falta de educação para hábitos de vida saudáveis está na raiz do problema, dizem especialistas do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP).

A obesidade na infância e na adolescência pode antecipar de 10 a 20 anos a manifestação de doenças cardiovasculares. De acordo com Dr. Raul Dias dos Santos, cardiologista e diretor da Unidade Clínica de Dislipidemias do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP), a criança acima do peso ideal pode desenvolver síndrome metabólica. Nessa condição, a obesidade acarreta, com o tempo, outras disfunções no organismo, como o aumento progressivo da pressão arterial e dos níveis de triglicérides e de glicose no sangue. "A síndrome é uma bomba-relógio que pode causar precocemente o aparecimento de diabetes e de doenças do coração e dos vasos", alerta o médico.

De acordo com o doutor, devido ao sedentarismo e à alimentação incorreta, a aceleração do processo de aterosclerose já se manifesta em jovens, na faixa etária dos 18 anos. A aterosclerose se caracteriza pelo envelhecimento natural de vasos e de artérias do organismo. Quando exacerbada, ela pode levar à obstrução dessas vias de passagem do sangue e, em consequência, a infartos em órgãos importantes, como o coração e o cérebro. A aterosclerose pode ser detectada nessa faixa etária pelo ultrassom de carótidas. O exame identifica alterações precoces nessas artérias do pescoço - indicador importante do desenvolvimento da doença cardiovascular.

Por isso, é recomendável que, além de manter o peso em níveis ideais, crianças a partir de 10 anos doseiem o colesterol. Com isso, pode-se identificar riscos e corrigir rumos, evitando, assim, complicações futuras. "Em crianças que possuem histórico de doenças cardíacas na família, a medição do colesterol deve ser feita logo aos dois anos de idade",

observa.

Para diminuir os riscos de doenças cardiovasculares, uma alimentação saudável e a prática de exercícios devem ser inseridas já primeira infância. “É nessa fase que você deve implantar hábitos saudáveis”. O médico lembra, ainda, que a partir de dois anos de idade, alguns alimentos como leite e queijo devem ser reduzidos e trocados por gorduras vegetais.

A nutricionista do Serviço de Nutrição e Dietética do Incor, Juliana Maldonado, ressalta que a alimentação das crianças deve ser rica em frutas, verduras e legumes. No entanto, como a maioria delas reluta em comer esses alimentos, a nutricionista dá algumas dicas: “A mãe deve diversificar as formas de preparo, ou também pode variar a forma de apresentação do prato, tornando-os mais atrativos.” Outra dica da nutricionista é incentivar a criança a participar do preparo dos pratos ou também levá-la à feira ou ao supermercado, para despertar o interesse nesses alimentos.

Bolachas recheadas, salgadinhos industrializados e refrigerantes em geral são inimigos da boa alimentação, devido ao alto índice de gordura e de açúcar que esses produtos contém. “São alimentos muito consumidos pelas crianças e que podem levar à síndrome metabólica e, no futuro, a problemas cardiovasculares”, destaca a nutricionista.

Dr. Santos reforça que, além dos pais, é importante que as escolas trabalhem desde cedo os conceitos básicos de uma vida saudável, de maneira a aumentar a consciência das crianças e dos adolescentes com relação ao assunto. “Aulas que abordem os riscos da alimentação desregrada, do consumo de cigarro e que forneçam orientações de como prevenir doenças cardiovasculares deveriam estar no currículo das escolas”.

INFORMAÇÕES

Assessoria de Imprensa
Incor-HCFMUSP
Rita Amorim
11-3069-5437/5016
incorpress@incor.usp.br

Solicite sua pauta pela Internet

Agora você também pode solicitar entrevistas com especialistas do Incor pelo site <http://www.incor.usp.br> – seção Imprensa – formulário “solicite sua

pauta".

Assessoria de Imprensa e Mídias Jornalísticas Institucionais
Incor – Instituto do Coração do Hospital das Clínicas
Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP
Tel.: 11 3069-5437 / 3069-5016 - E-mail: incopress@incor.usp.br
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)