

18/11/2020 - Obesidade Infantil: como prevenir desde cedo.



EU QUERO Ter peso saudável

Obesidade Infantil: como prevenir desde cedo

Entenda como os hábitos estimulados ainda na infância têm impacto também no futuro



Independente da fase da vida, os cuidados com a saúde precisam ser constantes. Isso inclui a alimentação, a prática de atividade física, o controle do ganho de peso e a manutenção de tantos outros hábitos saudáveis. Como a própria palavra já sugere, hábito é algo constante. E aqueles que começam desde cedo podem se estender pelo resto da vida.

Ter uma boa saúde é uma construção que começa ainda na infância, mas que tem grandes repercussões na vida adulta. É pensando no futuro dos pequenos que 3 de junho foi escolhido como o dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil. A data tem como objetivo conscientizar sobre os cuidados necessários para controle da obesidade em crianças.



Segundo dados do [Ministério da Saúde](#), crianças acima do peso têm mais chances de se tornarem adultos também obesos. A consequência disso é o aparecimento de diversas doenças, como diabetes, problemas ortopédicos, distúrbios psicológicos, doenças cardiovasculares e hipertensão, sendo essa última o fator de risco principal para infarto e acidente vascular cerebral, popularmente conhecido como derrame. Vale lembrar ainda que a obesidade também provoca complicações caso haja infecção por Covid-19.

O que causa a obesidade?

Muita gente se engana ao pensar que a obesidade acontece apenas por conta de um fator genético. Quando falamos em obesidade infantil, muitas vezes estamos tocando também em dois temas importantes: alimentação e prática de atividade física. Ou seja, a obesidade é caracterizada pelo excesso de peso e é resultado de uma associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

Levando em consideração os aspectos ambientais e comportamentais, é inevitável não pensar em como as crianças de hoje em dia estão deixando de lado as brincadeiras para passar mais tempo em frente às telas. É inevitável também não lembrar de como os hábitos alimentares das famílias foram afetados pelos alimentos [processados e ultraprocessados](#).

Muitas crianças estão crescendo em ambientes que propiciam o aumento de peso e a obesidade. Ou seja, que favorecem comportamentos associados ao sedentarismo e à ingestão de alimentos calóricos, ricos em gorduras, sódio, aditivos químicos e pobres em nutrientes.

Dados obtidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) mostram como a situação no Brasil já é bastante preocupante. Em 2019, entre as crianças acompanhadas na Atenção Primária à Saúde do SUS, 14,8% dos menores de 5 anos e 28,1% das crianças entre 5 e 9 anos tinham excesso de peso. Destas, 7% e 13,2% apresentavam obesidade. Ainda em 2019, 5% das crianças com idade entre 5 e 10 anos foram classificadas com obesidade grave.

A mesma avaliação conseguiu constatar também que entre as crianças de seis a 23 meses, 31% consumiram bebidas adoçadas, 48% consumiram algum



alimento ultraprocessado e 28% consumiram especificamente biscoito recheado, doces ou guloseimas no dia anterior à coleta dos dados.

Como identificar que uma criança está acima do peso?

Fazer um bom monitoramento da evolução da criança é o primeiro passo para identificar o excesso de peso. O diagnóstico de obesidade na infância depende das medidas de peso, altura, data de nascimento e sexo. A depender da classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) por idade, tem-se a avaliação do estado nutricional da criança.

É durante o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil que intervenções precoces podem ser feitas, caso seja observado ganho de peso excessivo nas crianças. Desta forma, o preenchimento correto das informações (idade, peso, altura e IMC) na [Caderneta de Saúde da Criança](#) e o monitoramento desse crescimento ao longo do tempo é uma oportunidade para prevenir e controlar o problema.

Como tratar e prevenir a obesidade infantil?

Sabendo que muitas vezes é o contexto que propicia o surgimento da doença, a melhor dica é construir uma força-tarefa entre todos aqueles que atuam na vida criança. Ou seja, é um trabalho conjunto entre família, comunidade, escola, rede de saúde e outros mais.

Comece pelas refeições preparadas em casa e baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Continue a mudança resgatando as antigas brincadeiras e deixando de lado um pouco as telas.

Para quem quer adotar hábitos mais saudáveis e não sabe por onde começar, o [Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos](#) e o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), ambas publicações do Ministério da Saúde, podem ajudar nessa missão!

Cuidados com as crianças durante a pandemia

A alimentação exerce um papel importante na saúde das pessoas, principalmente durante o enfrentamento de uma pandemia. Mais do que



nunca, é preciso estar atento a maneiras de estimular o consumo de alimentos adequados e saudáveis.

Também é importante manter em foco a prática de [atividades físicas](#), por mais simples que sejam. Então confira algumas dicas para lidar com as crianças durante a quarentena:

- Para garantir que não falte alimentos naturais e de qualidade, faça um bom planejamento. Assim, você vai otimizar o momento de saída para as compras e garantir que a quantidade adquirida dure mais tempo, evitando outras saídas de casa;
- Incentive a participação das crianças no planejamento e preparo das refeições. Assim, elas se sentem estimuladas a comer melhor. Além disso, a dinâmica colaborativa evita que um único membro fique sobrecarregado. Sem contar que é uma ótima maneira de estreitar os laços entre os membros da família;
- Resgate brincadeiras que podem ser feitas dentro de casa e na companhia de outros familiares, como jogos, esconde-esconde, dança, mímica e pular corda, entre outras;
- Mantenha os cuidados com a higiene. Estimule as crianças a lavarem as mãos com frequência e as oriente para não tocar os olhos, o nariz e a boca. Se precisar sair de casa, que seja sempre com máscara e respeitando a distância mínima de 2 metros entre as pessoas.

https://www.youtube.com/watch?v=yID0Vf6lgyc&feature=emb_logo

“ Você é a chave fundamental para abrir as portas da saúde e segurança”

