



# Obesidade Infantil

É preocupante o aumento da prevalência da obesidade na população geral e principalmente entre as crianças brasileiras.

*Carla Szwarcfiter*

## **Estatísticas alarmantes**

A obesidade infantil é considerada a doença nutricional que mais cresce no mundo e de mais difícil tratamento. Ela já é considerada epidêmica em algumas áreas. Estima-se que, no mundo todo, cerca de 17,6 milhões de crianças menores de cinco anos já estejam com excesso de peso. Um estudo publicado pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia indica que 15% das crianças no país são obesas.

## **Por que ser obeso é tão perigoso?**

A obesidade representa um risco crescente para doenças crônicas como hipertensão arterial, doenças cardíacas, diabetes, colesterol alto, tendinite, dor nas costas e glaucoma. Estes problemas, comuns em adultos, começam a afetar também crianças e adolescentes. O diabetes tipo 2, que costumava aparecer somente em adultos depois dos 40 anos, já se tornou um diagnóstico na clínica infantil.

Complicações psicossociais e problemas emocionais são frequentes em crianças e adolescentes obesos incluindo baixa auto-estima, imagem corporal negativa e transtornos alimentares (como bulimia e anorexia) entre outros.

## **Causas da doença**

Apenas 2 a 5% das causas de obesidade são hormonais. Os outros 95 a 98% são de origem externa ou nutricional, decorrente de um desequilíbrio entre o consumo de energia e o gasto calórico; ou seja, come-se mais do que é gasto nas atividades diárias.

O estilo de vida nas grandes cidades leva ao sedentarismo e à má alimentação. O modo de vida “moderno” faz com que os pais, oprimidos pelos compromissos do dia-a-dia, mudem os hábitos alimentares da família. Substituem pratos balanceados e comidas caseiras por pizzas, lanches rápidos, biscoitos e refrigerantes.

Assim, as crianças aprendem a comer cada vez mais gordura e menos fibras.

Recente pesquisa do IBGE revela que, em geral, os brasileiros consomem muitos alimentos com alto teor de açúcar e quantidades insuficientes de frutas e hortaliças. A falta de orientação nutricional nas escolas contribui para o quadro descrito acima.

### **Prevenir é mais fácil do que tratar**

O mais importante no que se refere à obesidade é a prevenção – que deve começar já durante a gestação. Garantir o ganho de peso materno adequado, com ingestão de dieta balanceada, proporciona o crescimento fetal normal – primeiro passo para evitar futuros problemas.

As ações preventivas devem ser continuadas durante todo o processo de crescimento e desenvolvimento da

criança, desde o nascimento até o final da adolescência. O aleitamento materno sempre que possível, a introdução adequada de alimentos respeitando a saciedade do lactente e o incentivo à atividade física são algumas medidas importantes.

Outro aliado fundamental na prevenção da obesidade é a escola. A escola é um ambiente bastante apropriado à realização de atividades e práticas de educação e saúde, particularmente de educação para uma alimentação saudável e incentivo à atividade física. O ambiente escolar permite a disseminação de informações não somente para a comunidade escolar propriamente dita, mas também para todas as pessoas e famílias que se relacionam com cada um dos membros da escola.

Formar crianças com bons hábitos alimentares resultará em jovens e adultos mais conscientes e preocupa-

dos em se alimentar de maneira saudável. Para tanto, muitas escolas vêm multiplicando as iniciativas no sentido de valorizar os alimentos mais saudáveis.

### **Como tratar a obesidade**

O tratamento da criança obesa deve ser global, abrangendo aspectos dietéticos e comportamentais. É estabelecida como meta a redução de peso gradual por meio de reeducação nutricional, aumento de atividade física, apoio por parte dos pais e de terapia comportamental.

Uma última advertência que merece consideração: nem sempre a criança que não é obesa ou que não apresenta excesso de peso é uma criança completamente saudável. Hábitos alimentares errôneos podem levar a distúrbios nutricionais importantes com outras graves consequências. ■