

# Mais de um terço das crianças de até cinco anos de idade estavam com excesso de peso em 2020, mostra levantamento

Outro estudo avaliou 14,5 mil brasileiros de 0 a 5 anos e observou carência de micronutrientes importantes, como vitaminas A e B12, além de incidência de anemia

**Flavia Martin**

20/10/2021 - 03:30



Açúcar só deve ser introduzido na dieta das crianças a partir dos 2 anos e em quantidades baixas. Foto: Pixabay

RIO — Mais de um terço das crianças com até 5 anos de idade que foram levadas pelos pais para uma consulta na atenção primária do Sistema Único de Saúde (SUS) no ano passado estavam com excesso de peso, o que inclui o sobrepeso e a obesidade, fatores de risco para doenças como hipertensão, diabetes, câncer e, mais recentemente, a Covid-19. E quase a metade dessas mesmas crianças, a partir dos seis meses de vida, já consumiam alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, biscoitos e refrigerantes — no recorte de 2 até 5 anos, esse índice subiu a 83%.

**Leia ainda:** [Obesidade aumenta entre crianças e adolescentes na pandemia, mostra estudo](#)

As informações compõem o “[Panorama da obesidade em crianças e adolescentes](#)”, base de dados lançada ontem pelo [Instituto Desiderata](#) a partir de registros coletados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan), do Ministério da Saúde. O levantamento é um importante retrato da saúde infantil e se configura como um dos mais completos já realizados no país.

— O começo (*da vida alimentar*) já é errado. Por uma série de fatores, não conseguimos mais do que 30 e poucos por cento das mães amamentando exclusivamente os filhos até o sexto mês de vida. Aí, depois disso, como a fórmula é cara, muitas crianças vão direto pro leite de vaca, que tem poucas vitaminas, causa sobrecarga renal pelo excesso de proteínas... Do primeiro ao quinto ano, ela já vai pro biscoito, refrigerante, achocolatado, bolo

— explica Ary Lopes Cardoso, presidente do Departamento de Suporte Nutricional da Sociedade de Pediatria de São Paulo.

**Obesidade:** [veja causas, complicações e tratamento](#)

A leitura das informações possui algumas limitações: o Sisvan divulga números absolutos de crianças acompanhadas em cada município, e não a porcentagem do total. Além disso, o percentual de registros no sistema sobre estado nutricional (15,39%) e consumo de alimentos por crianças e adolescentes no país (3,16%) ainda é baixo, apesar dos avanços nos últimos anos.

Para Cardoso, no cenário alimentar brasileiro, é alto o risco de uma criança com excesso de peso se tornar um adolescente obeso e, conseqüentemente, um adulto com problemas para emagrecer também.

— Essas crianças estão em uma fase da vida de um crescimento muito rápido, incluindo uma hiperplasia (*aumento no número*) das células gordurosas, onde vai cabendo mais gordura. E chegam à adolescência com muitas células adiposas que, grandes, vão sendo abastecidas com mais gorduras trans, que causam diabetes e problemas cardiovasculares — explica o nutricionista.

## Alimentação e obesidade infantil

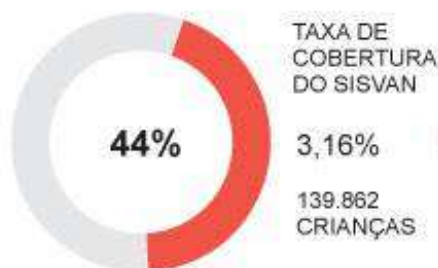
Consumo de produtos ultraprocessados é alto em todas as faixas etárias analisadas

### EM CRIANÇAS DE 0-5 ANOS

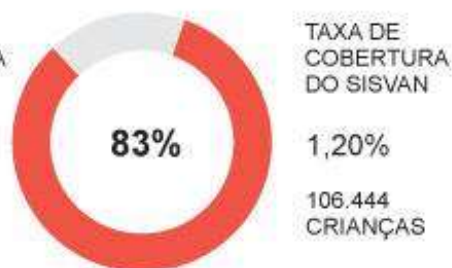


### CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

#### 6 meses até 2 anos



#### 2 a 5 anos



\*O SISVAN DISPONIBILIZA O NÚMERO ABSOLUTO DE CRIANÇAS ACOMPANHADAS EM CADA MUNICÍPIO, MAS NÃO OFERECE O PERCENTUAL DESTAS CRIANÇAS EM RELAÇÃO AO TOTAL DE CRIANÇAS DO MUNICÍPIO. SENDO ASSIM, O PANORAMA CALCULOU A ESTIMATIVA PERCENTUAL DE CRIANÇAS COM BASE NOS DADOS DO DATASUS 2020, DE MODO QUE NÃO É POSSÍVEL CONSIDERAR O PERCENTUAL COMO UMA AMOSTRA PRECISA DA POPULAÇÃO EM FUNÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DE COLETA DE INFORMAÇÕES LOCAIS.

Fonte: Dados do Panorama da Obesidade em Crianças e Adolescentes, do Instituto Desiderata, com base em dados do Sisvan 2020, do SUS.

O GLOBO

Obesidade infantil Foto: Instituto Desiderata

## Educação pelos pais

Para ele, a chave está na educação alimentar dos pais, que conseguem interferir no cardápio dos filhos somente até os 11 anos deles. Quanto mais velho o adolescente, mais difícil fica o controle da ingestão calórica, diz Cardoso.

Além disso, os hábitos das crianças são influenciados diretamente pelos pais. As atitudes dos adultos em relação à alimentação refletem na forma como elas comem e desenvolvem o paladar.

**Entenda:** [A culpa de as crianças comerem tão mal é dos pais?](#)

Nos últimos anos, o problema se agravou com dois fatores: a falta de tempo para se dedicar à cozinha (inclusive na pandemia) e a crise financeira que empobreceu as famílias. Alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo e nuggets, são mais fáceis de serem preparados e tendem a ser mais baratos.

— Por mais que os pais saibam que aquilo não faz bem, eles não têm tanta noção do quanto faz mal. O ultraprocessado é um disruptor endócrino, que pode mexer no balanço hormonal. Imagina numa criança. Tomar achocolatado, comer biscoito recheado todos os dias desde o fim da amamentação causa danos que a gente nem tem condições de mapear — alerta a nutricionista Elisa Mendonça, analista de saúde do Instituto Desiderata.

Atualmente, o instituto se mobiliza para aprovar na Câmara Municipal do Rio um projeto de lei que quer, entre outras coisas,

vetar comidas processadas e bebidas açucaradas nas escolas da cidade, sejam elas públicas ou privadas.

## **Carências nutricionais**

Além da obesidade, a outra face desse mesmo desajuste alimentar é a carência de nutrientes essenciais para o desenvolvimento das crianças.

Também ontem foi divulgada uma pesquisa inédita sobre o estado nutricional no começo da vida: encomendado pelo Ministério da Saúde, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani-2019) analisou a incidência de anemia e de deficiências de vitaminas e minerais de 14,5 mil crianças em 123 municípios brasileiros.

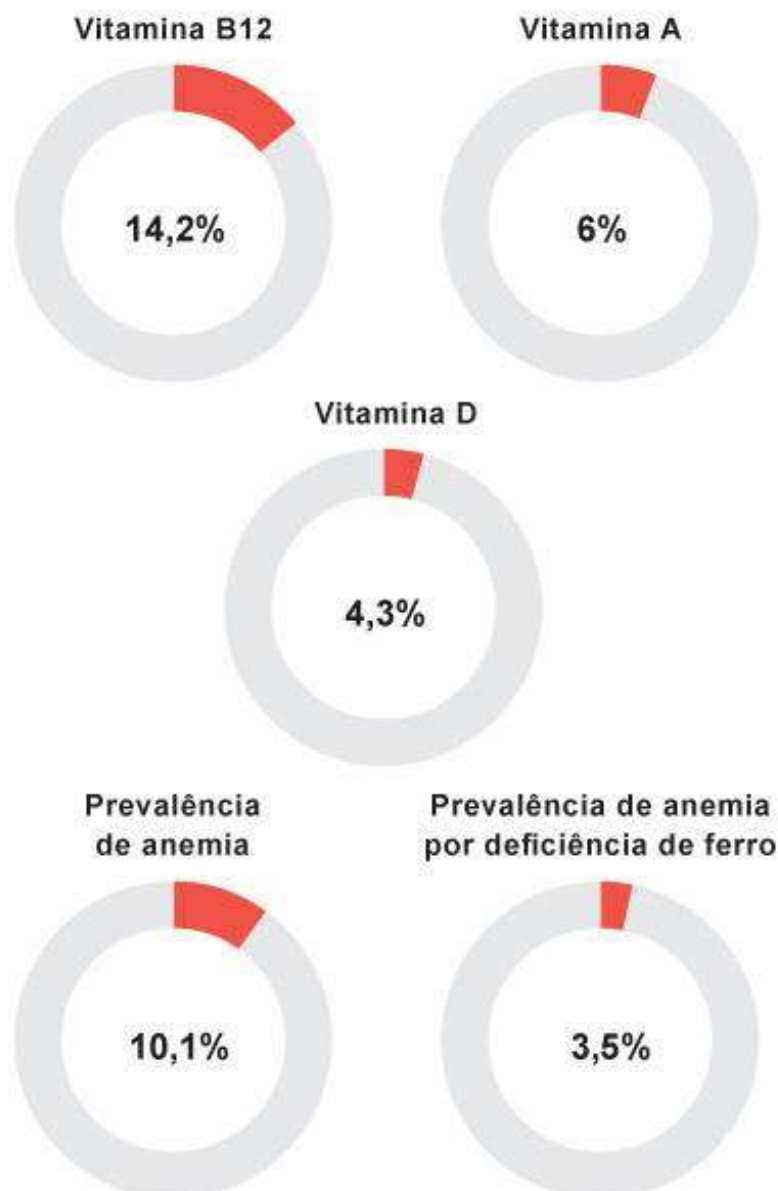
E descobriu que a deficiência de vitamina B12 acomete 14,2% crianças de até 5 anos de idade, problema mais grave ainda na região Norte (28,5%) do país. As desigualdades também aparecem no recorte econômico e no quesito raça/cor, visto que a proporção de crianças nessa situação é maior nas famílias mais pobres.

— Do ponto de vista global, 14% é um valor importante. Mais ainda quando se fala em criança pequena. É um nutriente que tem relação direta com a fonte alimentar, com não poder escolher (*a comida*), com faltar quantidade ou qualidade (*de alimentos*), visto que é obtido pela carne vermelha, peixes e aves — explica o

coordenador da pesquisa, Gilberto Kac, nutricionista pela UFRJ e mestre em saúde pública pela Fiocruz.

## Deficiência de vitaminas e minerais

Pesquisa analisou 14,5 mil crianças brasileiras de 0 até 5 anos



Fonte: Enani-2019, realizado entre fevereiro de 2019 e março de 2020

O GLOBO

Deficiências de micronutrientes Foto: Enani-2019

Segundo ele, apesar de os dados serem imediatamente anteriores à pandemia, já havia um cenário de pobreza alimentar nos lares brasileiros: a primeira etapa da mesma Enani-2019 mostrou que 47,1% das casas do país com crianças de até 5 anos estavam passando por insegurança alimentar, ou seja, não tinham dinheiro para a alimentação saudável e variada.

— O dado é pré-pandemia, mas é um contexto de piora que estava se desenhando antes, com retrocessos em alguns dados, como o de mortalidade infantil. E serão anos de políticas públicas para reverter essa situação, não é com dois ou três anos — explica.

Outros índices, como a prevalência de anemia (que é de 10,1% no geral, mas chega a 30,3% em crianças de 6 meses a 2 anos de idade da região Norte) e a falta de vitamina A (6%), também preocupam.

— Quando há falta de vitamina B12, antes a criança já tem déficit de ferro e talvez anemia. Isso pode acarretar um déficit de cognição e até um rendimento escolar reduzido a longo prazo. Lembrando que todos esses micronutrientes contribuem para um sistema imunológico atuante, e a falta deles pode causar ainda uma maior propensão a viroses — complementa o pediatra Ary Lopes Cardoso.



**O Globo, um jornal nacional:** [Fique por dentro da evolução do jornal mais lido do Brasil](#)