




EXCESSO DE PESO NÃO É BRINCADEIRA!

A obesidade infantil traz para os pequenos doenças de gente grande. Saiba como os pais, os professores e os profissionais da saúde podem ajudar a criança no controle dessa balança que não para de subir

texto **PRISCILA PEGATIN**



É preciso ficar de olho na balança! E o alerta não é só para os adultos, não. A Federação Mundial da Obesidade (IASO, sigla em inglês) estima que em dez anos 268 milhões de crianças e adolescentes com idade entre 5 e 17 anos estarão acima do peso, sendo que 91 milhões deles estarão obesos. Trazendo esse cenário para mais perto, no Brasil, segundo classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), 9,4% das meninas e 12,7% dos meninos já estão com dígitos na balança muito acima do necessário. O assunto é tão importante que existe até uma data para ele. O dia 3 de junho foi escolhido como o Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil. Mas, afinal, em que momento se perdeu o equilíbrio e as crianças deixaram de ser saudáveis para se tornarem obesas?

Onde tudo começou

Se em 1970 a preocupação era com a desnutrição, em 2019 o jogo virou e já se fala até em epidemia de obesidade. Nesses quase 50 anos muitas coisas aconteceram com as crianças, entre elas o acesso fácil à alimentação industrializada e, recentemente, o excesso de uso da tecnologia, duas causas do problema.

Para avaliar se os pequenos passaram do limite, a nutricionista Vivian Zollar (SP)

Jovem obeso, adulto obeso?

Mesmo não sendo uma regra, estudos apontam uma relação entre o excesso de peso na infância e adolescência e, conseqüentemente, na vida adulta. A hebiatra Silvia Nigro explica que isso acontece porque os fatores nutricionais e metabólicos nas fases iniciais do desenvolvimento têm efeitos em longo prazo. Mas nem tudo está perdido. Aderir a hábitos saudáveis durante as refeições e praticar uma atividade física é benéfico e possível em qualquer fase da vida.

explica que analisar os dados da curva de crescimento é um bom começo. Adotada pela própria OMS, a curva considera o Índice de Massa Corpórea (IMC), a idade e o gênero de cada criança. “A faixa de obesidade refere-se às crianças cujo percentual de IMC/idade é superior a 97”, pontua a nutricionista. No entanto, esse número, apesar de ser importante, não é o único parâmetro para os médicos. Exames bioquímicos também são necessários para chegar ao veredicto.

A obesidade infantil preocupa não só pelo resultado elevado da balança ou pelas roupas apertadas. Diversos aspectos negativos em termos de saúde têm relação com o excesso de peso, entre eles a desnutrição, patologias antes associadas apenas aos adultos, doenças crônicas e fatores psicológicos.

Prato vazio e a saúde

Quem nunca ouviu dizer que criança saudável é aquela que come tudo e, conseqüentemente, tem um peso maior? Pois é! Mas essa frase está mais para *fake news*. A nutricionista Vivian explica que o excesso de peso em geral está atrelado a uma alimentação com má qualidade nutricional, ou seja, vai na contramão do que muita gente pensa. “Uma criança com alimentação baseada em produtos industrializados ricos em sal, gordura e açúcar e pobre em itens naturais, frutas, vegetais, carnes magras e grãos deixa de receber nutrientes importantes como algumas vitaminas, ferro e zinco. A anemia por deficiência de ferro, por exemplo, é uma carência bastante comum em casos de excesso de peso relacionados com má alimentação”, explica.

E não é só o cardápio que está em xeque. “É preciso considerar outros fatores importantes como o sedentarismo.” O assunto ganha um peso extra ao se pensar na saúde além da parte nutricional. “A criança pode apresentar repercussões orgânicas em consequência do excesso de peso e prejuízos psicossociais provocados pelo estigma da doença”, explica Maria Arlete Meil Schimith Escrivão, pediatra, nutróloga e secretária do Departamento Científico de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). ▶

COMO OS ADULTOS PODEM AJUDAR?

LEITE MATERNO



O aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida está associado à prevenção da obesidade infantil. Depois disso, Silvia Nigro, hebiatra, aconselha a introdução de alimentos pobres em açúcares e sal, evitando industrializados.

O CARDÁPIO DOS PEQUENOS



Logo depois do período de aleitamento materno exclusivo tem início a oferta de novos ingredientes, que devem ser o mais saudáveis e balanceados possível.

A HORA DE COMER



É importante estabelecer um horário para as refeições e tentar seguir ao máximo esse cronograma. O ato de sentar-se à mesa, em especial com a companhia dos pais e longe de aparelhos eletrônicos, evita que a criança ou adolescente desvie a atenção do alimento e coma mais que o suficiente.

DE OLHO NAS GARFADAS



A pediatra e nutróloga Maria Arlete explica que a criança deve ser orientada a comer sempre devagar, mastigar bem e não repetir as porções dos alimentos, salvo exceções.

MENOS TELA, POR FAVOR



A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) aconselha a não expor crianças menores de 2 anos a esses aparelhos, e depois disso o uso é recomendado por apenas duas horas por dia.

SEJA O BOM EXEMPLO



A criança tem forte chance de repetir o comportamento que observa na família. Logo, os pais devem dar o bom exemplo optando eles também por seguir um cardápio nutritivo.

