

recomendações

Atualização de Condutas em Pediatria

nº **37**

Departamentos Científicos da SPSP,
gestão 2007-2009.



Departamento de Infectologia
**Dengue: conduta
atual na criança e
no adolescente**

Departamento de Nutrição
**Prevenindo a
obesidade**



Sociedade de Pediatria de São Paulo

Alameda Santos, 211, 5º andar
01419-000 São Paulo, SP
(11) 3284-9809

Prevenindo a obesidade

A obesidade é doença de difícil controle, com altos percentuais de insucessos terapêuticos e de recidivas, podendo acarretar sérias repercussões orgânicas e psicossociais, especialmente nas formas mais graves.

Crianças e adolescentes obesos têm grande risco de persistirem obesos na fase adulta, com diminuição da expectativa de vida devido ao aumento da morbimortalidade por doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, entre outras patologias associadas à obesidade.

O risco da obesidade na infância continuar na vida adulta está relacionado ao tempo de duração da doença e à sua gravidade. As taxas de remissão diminuem e o risco de persistência aumenta com o avanço da idade e com o aumento do grau de obesidade.

As graves conseqüências da obesidade, as dificuldades para o seu controle, o aumento expressivo da sua prevalência e o alto custo

para a sociedade, fazem dela relevante problema de saúde pública, que precisa ser combatido desde as idades mais precoces.

A prevenção da obesidade, na infância, pode ser feita a partir dos cuidados primários de saúde, tendo o pediatra papel de destaque ao realizar o monitoramento pôndero-estatural. Quando for verificado aumento excessivo de peso em relação à estatura em uma criança, principalmente com pais obesos, deve ser realizada com maior ênfase a orientação nutricional para evitar o desenvolvimento da obesidade, pois, uma vez instalada, fica muito mais difícil a reversão do quadro. Também cabe ao pediatra a promoção do aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de vida, que protege contra a obesidade, a introdução correta dos alimentos complementares, assim como a observação de distúrbios da relação mãe-filho e da dinâmica familiar, os quais, muitas vezes, interferem na esfera alimentar e contribuem para a instalação

Autora:

Maria Arlete Meil Schimith
Escrivão

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

Gestão 2007-2009

Presidente:

Cláudio Leone

Vice-Presidente:

Fernanda Luísa Cerajoli Oliveira

Secretário:

Maria Arlete Meil Schimith
Escrivão

Membros:

Anne Lise Dias Brasil,
Antônio de A. Barros Filho,
Dirce Maria Sigulem,
Fabio Ancona Lopez,
Fabiola Isabel S. de Souza,
Izilda das Eiras Tâmega,
Márcia Aparecida Picolli,
Mario Cicero Falcão,
Rubens Feferbaum,
Rubens Garcia Ricco.

e manutenção da obesidade na infância.

A participação ativa da família é de fundamental importância, no sentido de modificar hábitos alimentares inadequados, oferecendo à criança uma alimentação saudável, com maior consumo de frutas, legumes e verduras e redução do consumo de alimentos com quantidades elevadas de açúcar, sal, gorduras e de bebidas com baixo valor nutricional, como refrigerantes e sucos artificiais. A família também deve diminuir o comportamento sedentário, estimulando a criança a ter um estilo de vida mais ativo. A troca de atividades sedentárias (tempo gasto com TV, videogames, computadores) por passeios ao ar livre, caminhadas, andar de bicicleta, com o envolvimento dos pais, deve ser sempre incentivada.

As intervenções em escolas também fazem parte das estratégias para o controle da obesidade, com a vantagem de a escola já possuir uma estrutura organizada e de ser atingido grande percentual da população a custo baixo. O tempo de permanência dos alunos na escola é longo e aí fazem uma ou duas refeições ao dia durante cinco dias da

semana. Destaca-se ainda o fato de o escolar ser um potencial agente de mudança na família e na comunidade onde está inserido. Os modos de intervenção em escolas incluem a introdução no currículo escolar de matérias que forneçam informações corretas sobre saúde, nutrição, alimentação, vantagens do exercício físico; atuação junto às lanchonetes ou merenda oferecida pela escola, assegurando maior disponibilidade de alimentos saudáveis (menor teor de colesterol, gordura saturada e trans, sal, açúcar, mais fibras); promoção de práticas esportivas; participação dos professores e demais funcionários.

Os resultados dessas intervenções podem não aparecer em curto prazo, mas, com certeza, irão influenciar o estilo de vida futuro dessas crianças, com impacto em termos de saúde pública.

As potenciais estratégias para o controle da obesidade necessitam da atuação de toda a sociedade (família, escola, órgãos governamentais, indústria alimentícia, sociedades científicas, mídia), com o objetivo de modificar o ambiente “obesogênico”, que favorece a instalação da

obesidade em indivíduos geneticamente predispostos.

Fazendo parte dessas estratégias, podem-se incluir a criação, em áreas urbanas, de mais espaços para pedestres, ciclovias seguras, centros recreativos e parques, propiciando aumento de atividade física e práticas esportivas; o melhor controle dos rótulos dos produtos alimentícios, com informações nutricionais claras e de fácil entendimento, assim como da propaganda

de alimentos nos horários de programação infantil na TV; o desenvolvimento de alimentos e bebidas mais saudáveis, considerando a densidade energética e a composição de nutrientes e a colaboração da mídia na promoção de estilo de vida saudável.

A prevenção do excessivo ganho de peso é mais barata, mais fácil e mais eficiente do que o tratamento da obesidade e de suas comorbidades já plenamente desenvolvidas.

Recomendações ao pediatra para a prevenção da obesidade

- ▶ Incentivar o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida.
- ▶ Introduzir corretamente os alimentos complementares.
- ▶ Observar distúrbios da relação mãe-filho e da dinâmica familiar que possam interferir na esfera alimentar.
- ▶ Verificar obesidade entre os familiares, especialmente nos pais.
- ▶ Detectar precocemente aumento excessivo de peso em relação à estatura.
- ▶ Orientar a alimentação para evitar o desenvolvimento da obesidade – dieta balanceada, com ingestão adequada de todos os nutrientes e energia suficiente para o crescimento e desenvolvimento normais (estimular o consumo de frutas, legumes e verduras; reduzir o consumo de alimentos com quantidades elevadas de açúcar e gorduras e de bebidas com baixo valor nutricional, como refrigerantes e sucos artificiais).
- ▶ Estimular a prática de exercícios físicos compatíveis com a idade.
- ▶ Reduzir o tempo gasto com atividades sedentárias (TV, videogames, computador).
- ▶ Envolver a família - modificar hábitos alimentares inadequados e estilo de vida sedentário.