

## Obesidade infantil

Há algum tempo o Brasil vem sofrendo mudanças no seu perfil nutricional. Anteriormente, a maior preocupação do país era com relação à desnutrição e baixo consumo de alimentos, que acometia grande parcela da população. No entanto, as mudanças do perfil nutricional já foram evidenciadas em diversos estudos.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde, mostrou que o número de crianças entre 5 e 9 anos acima do peso aumentou de 155 para 34,8% de 1989 a 2009. Já o número de obesos teve um aumento de mais de 300% neste mesmo grupo etário, 4,1% em 1989 e 16,6% em 2008 e 2009. A estimativa feita pela ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), com base nesse mesmo estudo, atualmente o número de crianças da mesma faixa etária com excesso de peso, somente na região sudeste, já chega a 38,8%.



Esse aumento do excesso de peso, em parte deve-se ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, refrigerantes e salgadinhos, que muitas vezes é rico em açúcar, sal e gorduras, pela facilidade com que são encontrados atualmente. Somado a esse fator, há a falta de atividade física. As crianças de alguns anos atrás tinham o hábito de realizar atividades recreativas ao longo do dia onde gastavam a energia adquirida por elas nas refeições, com a modernização houve aumento do interesse em atividades sedentárias como assistir a programas de TV e jogos eletrônicos, principalmente em smartphones e tablets.

Alimentos como frutas, hortaliças, leite e seus derivados, que contêm grande quantidade de vitaminas, minerais e outros nutrientes considerados essenciais à saúde foram substituídos por alimentos com grande quantidade de gordura, sal e/ou açúcares como bolachas recheadas, balas, pirulitos, doces, salgadinhos, refrigerantes e produtos industrializados.

No entanto, os pais devem tomar cuidado ao tentar reduzir o excesso de peso das crianças, pois uma redução alimentar sem orientação pode levar a alterações do desenvolvimento, formação dos ossos e prejudicar o sistema imunológico.

É na infância que são formados os hábitos alimentares, por isso, é importante apresentar todos os alimentos possíveis à criança. A formação do hábito alimentar refletirá diretamente no crescimento e desenvolvimento adequados. Toda a família deve estar envolvida nessa educação, e o exemplo dado pelos pais é fundamental.

A obesidade também é causada por fatores genéticos, psicossociais, metabólicos e endócrinos, portanto, é importante realizar consultas periódicas com pediatra, e se de fato o excesso de peso for devido a erros alimentares, a criança deve ser encaminhada ao nutricionista.

Taís de Carvalho Fonseca Nunes  
Nutricionista Aperfeiçoanda  
HCM/HB/SND – 2015/2016

Letícia Borges Moreira  
Nutricionista  
SND-HCM