

Obesidade Infantil

Como se define?

A obesidade infantil é um dos principais problemas de saúde pública nos países desenvolvidos. Define-se como uma acumulação excessiva de gordura, podendo atingir graus que afetam a saúde. A sua prevalência tem aumentado nas últimas décadas, justificando a denominação da Organização Mundial de Saúde como epidemia de saúde pública, pela vasta dimensão que assume e pela velocidade com que se propaga. O método utilizado para avaliar a obesidade é o Índice de Massa Corporal, que resulta da relação entre peso e a altura.

Consequências

A obesidade, mesmo na criança, associa-se a várias doenças crónicas que vão diminuir a esperança de vida, tais como doenças cardiovasculares, distúrbios psicossociais, colesterol elevado, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, problemas de ossos e de pele.



Condicionantes

A obesidade infantil apresenta uma tendência crescente, devido essencialmente aos maus hábitos alimentares e sedentarismo.

O desequilíbrio energético resulta do consumo exagerado de calorias em relação ao dispêndio energético diário, ou seja, a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia gasta.

É fundamental evitar o sedentarismo e, sempre que possível, incentivar as crianças a realizarem atividades ao ar livre. A redução da prática de exercício físico deve-se muitas vezes a uma diminuição de espaços livres apropriados e a insegurança por parte dos pais, favorecendo a permanência em casa. É essencial moderar o número de horas em que a criança permanece nas atividades mais sedentárias, nomeadamente ver televisão, jogos eletrónicos ou jogos de computador. As crianças com menos de dois anos não devem passar nenhum tempo em frente aos “écrans”. Exceto o tempo que passam a dormir, a partir dos dois anos, é importante limitar o período que passam sentadas ou deitadas.

Recomendações

Nos primeiros anos, os comportamentos sedentários típicos a moderar são:

- Na rua, viajar na cadeirinha, carro ou carrinho
- Ver televisão
- Jogar computador, ver DVD's, navegar na Internet
- Escrever, pintar ou estar quieto a ouvir histórias

Ver televisão implica gastar tempo em que a criança não está fisicamente ativa, sofrendo a influência negativa da publicidade, sobre alimentos pouco saudáveis, por exemplo. Também é frequente, enquanto vê televisão, a criança ir petiscando alimentos desaconselhados. Reforça-se a importância de desligar a televisão durante as refeições, evitando a ingestão de uma maior quantidade de comida. É fundamental respeitar os horários das refeições, evitando os horários desregrados e em número excessivo ou insuficiente.

Vantagens da atividade física



A atividade física tem inúmeros benefícios para a saúde, por exemplo, a nível do sistema cardio respiratório, muscular, da saúde óssea, e parece reduzir os sintomas associados à depressão. É aconselhado reduzir os comportamentos sedentários para um máximo de duas horas por dia.

É importante promover a prática de uma atividade física estruturada, como a natação, a ginástica, a dança, o ballet, o futebol ou outra modalidade que desperte o interesse da criança. As crianças obesas poderão ter que iniciar a prática de atividade física por períodos de curta duração e ir aumentando gradualmente. Não esquecer que as atividades devem ser adequadas a cada idade e divertidas para a criança. Uma boa estratégia é desenvolver atividades que envolvam a família, tais como caminhadas, brincadeiras, passeios ou jogos.

Alimentação

A alimentação saudável deve ser completa (ingestão de alimentos de cada grupo da roda dos alimentos e beber água diariamente), equilibrada e variada (ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do

ano).

A água é um elemento essencial na alimentação, constitui a maior porção corporal dos seres vivos, sendo imprescindível ao nosso organismo para inúmeras funções. Está implicada no bom funcionamento do sistema renal, cardiovascular, digestivo ou respiratório, entre outros. Entra na composição de praticamente todos os alimentos e deve ser considerada a bebida de eleição.

É aconselhado fazer pelo menos 5 refeições por dia (pequeno almoço, meio da manhã, almoço, lanche e jantar), comendo às refeições principais sopa, prato principal (com vegetais) e fruta e acompanhando com água. Os refrigerantes e néctares, com elevado teor calórico, devem ser reservados apenas para os dias de festa. No intervalo entre as refeições, evitar os bolos, bolachas, snacks, gomas, batatas fritas e optar pelo pão, leite, iogurte e fruta.



Ana Sofia Freitas
Raquel Meireles
Raquel Diz

Médicas, Internas de Medicina Geral e Familiar
ULS Nordeste – UCSP Mirandela II, Sé e Santa Maria II

ALIMENTOS QUE AS CRIANÇAS DEVEM EVITAR:

- Refrigerantes com e sem gás
- Sumos de fruta concentrados
- Bebidas açucaradas
- Alimentos com elevado teor de açúcar
- Alimentos com elevado teor de gordura
- Alimentos com excessivo teor de sal
- Alimentos com edulcorantes