INFORMATIVO

PAPINHAS - ALIMENTAÇÃO INFANTIL AGOSTO, 2016 VOLUME 2, nº 6

Obesidade Infantil... Saiba mais!

Antes de tudo, seja o exemplo. Fazer junto é muito melhor do que só dizer o que fazer.

A obesidade é uma **doença crônica** de origem multifatorial, que envolve fatores como genética, ambiente e comportamento.

Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008/09 **33,5% das crianças brasileiras sofriam de sobrepeso ou obesidade naquele período.** Pela primeira vez na história da raça humana, crianças apresentam sintomas de doenças de adultos, como problemas de coração, respiração, depressão e diabetes tipo 2. Todas essas doenças têm em sua base a **obesidade** e estima-se que **a cada 5 crianças obesas, 4 permanecerão obesas na vida adulta** (Fonte: The New England Journal of Medicine, 2011).

Hoje vivemos no chamado **ambiente obesogênico**, aquele que promove cada vez mais o consumo elevado de energia e a adoção de comportamentos sedentários. E é nesse ambiente que as crianças estão inseridas.

Outro fator que contribui para o aumento da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis entre as crianças é a **publicidade de alimentos** dirigida a elas. As crianças são consideradas um público vulnerável, que não possui conhecimento e maturidade para fazer suas escolhas alimentares e são fortemente influenciadas por propagandas divertidas, coloridas e que associam alimentos ricos em açúcar, sal e conservantes a seus personagens preferidos. Deste modo, família e escola têm importante papel de educar e direcionar as crianças nas escolhas alimentares, sendo firmes visando a saúde das crianças.

Além disso, é importante conhecer a criança, reconhecer e respeitar seus **sinais de fome e saciedade**, não forçando a alimentação e oferecendo refeições equilibradas e ricas em frutas, verduras e legumes.

Estudos também indicam que a **amamentação exclusiva nos primeiros seis meses** de vida e continuada junto à introdução alimentar até dois anos ou mais é um **fator de proteção** contra a obesidade. Além de o leite materno ser capaz de manter o bebê saciado, muitas vezes a introdução alimentar é feita de maneira inadequada, com alimentos impróprios para essa fase da vida, o que prejudica o estado nutricional futuro da criança.

Atenção! Muitas vezes os responsáveis pela criança não percebem ou não reconhecem que a criança esteja acima do peso adequado para sua idade. Família e escola devem estar sempre atentos ao comportamento alimentar da criança e comunicarem-se entre si. Caso esteja em dúvida em relação ao estado nutricional da criança, procure um nutricionista para uma avaliação..

DICA: Assista ao excelente documentário MUITO ALÉM DO PESO, disponível em www.muitoalemdopeso.com.br

- ✓ *Escolha um dia para que as crianças participem da preparação das refeições. Leve-os à feira-livre, faça o preparo dos alimentos em conjunto.*
- ✓ *Faça as refeições à mesa, com a família reunida. Tenha sempre frutas, verduras e legumes em casa, à disposição, e visíveis para as crianças.*
- ✓ *Incentive as crianças a praticarem atividades que requeiram esforço físico e limite o tempo de tela (TV, computador, smartphone, tablet).*
- ✓ *Estudos científicos indicam que dormir bem em quantidade e qualidade ajuda a prevenir sobrepeso e obesidade.*
- ✓ *Ofereça água ao longo do dia, inclua na lancheira no lugar dos sucos e bebidas açucaradas.*

- ✗ *Dizer Sempre Sim:* A criança sem limites vai abusar das calorias e das guloseimas. Devemos ter um dia por semana e situações para ser mais liberais.
- ✗ *Oferecer Comida Como Recompensa*: "Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa". Passa a ideia de que tomar sopa é um momento ruim e que o momento bom virá depois.
- ✗ *Ameaçar Castigos para Quem Não Cumpre o Combinado*: " Se não comer a salada, não vai ganhar presente". Isso vai aumentar o ódio que a criança sente das saladas.
- ✗ *Ceder ao Primeiro "Não Gosto Disso"*: a criança tem uma tendência a dizer que não gosta de uma comida que ainda não provou, continue oferecendo.
- ✗ *Substituir Refeições*: se a criança não comeu arroz e feijão, é oferecida uma mamadeira. Esse erro é muito comum, e se a criança conseguir uma vez, vai repetir essa estratégia sempre.

Bibliografia:

- www.criancaeconsumo.org.br
- www.obesidadeinfantilnao.com.br
- www.abeso.org.br
- Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação. Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012.

papinhas@papinhas.com.br

/alimentacaoinfantilpapinhas

3726-1219 / 3726-8014

Por Renata Gosciola Vizeu CRN-3 45294 – Especializanda em Nutrição Pediátrica pelo HCFMUSP