



Conscientização e combate da obesidade infantil

O sobrepeso na infância já é classificado como uma epidemia global. Hábitos alimentares inadequados e a falta de atividades físicas podem ser as causas principais

São Paulo, junho de 2020 – Uma em cada três crianças, com idade entre cinco e nove anos, está acima do peso no Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). As notificações de 2019 do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso; 9,53% são obesos; e 3,98% têm obesidade grave. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões.

Nutrólogo e Coordenador Científico da Força-Tarefa Estilos de Vida Saudáveis do International Life Sciences Institute Brasil (ILSI Brasil), o Dr. Mauro Fisberg explica que a prevenção da obesidade na infância é a melhor forma de evitar complicações de saúde na vida adulta, especialmente, no risco de doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Além do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida – e recomendado até os 2 anos de idade -, orienta-se, também, evitar alimentos com excesso de açúcar, sal e gorduras saturadas, equilibrando a dieta com atividade física frequente.

O açúcar adicionado é apenas uma fonte de prazer que pode ser postergada e trocada por alimentos de sabor doce, como frutas. O sal é essencial a vida, mas deve ser consumido de forma adequada e

equilibrada. Por isso, a importância da leitura de rótulos e educação intensa de cuidadores e nas famílias para a restrição do consumo excessivo.

A prevenção da obesidade começa no período pré-natal, com um controle adequado do peso durante a gestação e um parto seguro. O aleitamento natural prolongado também pode prevenir o ganho de peso, além de prover a nutrição adequada aos pequenos. A alimentação saudável se faz pela oferta de todos os alimentos, de forma correta, em quantidade, qualidade e variedade que permitam o crescimento, desenvolvimento e imunidade. O diagnóstico precoce do ganho de peso excessivo deve ser função primordial dos pais e dos profissionais de saúde.

Hábitos e educação alimentar

Os hábitos alimentares da família impactam diretamente o paladar das crianças., sendo os pais o principal guia para a percepção de coisas boas e ruins de forma inconsciente e consciente. A pouca interação com a criança também pode levar a ingestão inadequada de alimentos de forma descontrolada. A não existência de alimentos dentro da casa, restrições alimentares excessivas, hábitos inadequados, fatores culturais, a presença durante as refeições, não fazer as refeições estabelecidas podem também ser exemplos de circunstâncias prejudiciais às crianças.

Riscos associados ao Covid-19

Obesos, hipertensos e diabéticos, dentre outros grupos, são população de risco para o novo coronavírus, causador da COVID-19. Contudo, não é claro se crianças também possuem risco aumentado de complicações, apesar de ser uma população especial. Segundo Fisberg, nesta faixa etária, a presença de doenças graves, doenças do sistema imune, prematuridade e alterações respiratórias crônicas são mais associadas a gravidade da infecção pela doença. No entanto, o distanciamento social e a situação de confinamento, sem a alimentação escolar, pode levar a riscos nutricionais. “Ao mesmo tempo temos visto que a presença dos pais durante todas as refeições, o maior convívio com os parentes, uma rotina bem adequada, podem ser exemplos que melhoram a alimentação da criança neste período”, ressalta Fisberg.

Sobre o ILSI Brasil

O International Life Sciences Institute (ILSI) é uma organização mundial sem fins lucrativos, formada majoritariamente por pesquisadores e acadêmicos de renomadas instituições, cuja missão é promover ciência que melhore a saúde e o bem-estar humanos e proteja o meio ambiente. Suas principais frentes de atuação são as Forças-Tarefas, divididas por especialidades. A FT Nutrição da Criança, por exemplo, tem como objetivo disseminar conhecimento sobre a nutrição da gestante e lactante, prosseguindo na primeira infância expandida (até os 5 anos) e, posteriormente, na faixa etária escolar até o início da adolescência (10 anos), considerando as peculiaridades de cada grupo na promoção de saúde.

No Brasil há 29 anos, o ILSI Brasil une esforços de cientistas nas áreas de Nutrição, Biotecnologia e Avaliação de Risco. É um fórum permanente de promoção à diálogos abertos e cooperação, realizados por meio das Forças-Tarefa, que são linhas de frente de pesquisa do ILSI Brasil e desenvolvem e executam ações dentro de focos específicos.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)
