

## Obesidade Infantil



Que bebê mais fofinho... gordinho... rechonchudo... Essas expressões enchem os pais de alegria, pois erroneamente são vistas por eles como sinais de que seus filhos são saudáveis e bem alimentados. Mas até quanto ser "gordinho" é considerado um fator positivo? O excesso de peso em crianças e adolescentes se apresenta como fator que potencializa doenças crônicas como pressão alta, por exemplo, além de contribuir para a sobrecarga nas articulações, comprometendo suas estruturas, podendo gerar problemas na postura corporal. Somando-se a isso, temos uma maior dificuldade na prática de esportes e problemas relacionados à baixa autoestima.

Do ponto de vista nutricional a alimentação se expressa no consumo, às vezes exagerado, de alimentos ricos em açúcares e gorduras, como frituras, condimentados, refrigerantes, entre outros. Associado à essa alimentação energética temos o sedentarismo, que propicia a acumulação de toda energia metabolizada dos alimentos ingeridos. Mas existem outros fatores que contribuem para agravar esse problema? Existem casos em que a obesidade está associada à predisposição genética da pessoa, que associada aos hábitos alimentares e de vida, favorece o ganho de peso.

Mas, então, quais seriam as primeiras ações para mudar essa realidade em nossas crianças e jovens?



- ✓ - Procure aumentar o consumo de frutas, vegetais e grãos integrais;
- ✓ - Diminua o consumo de gorduras animais, que são fonte de colesterol;

- ✓ - Diminua o consumo de açúcar refinado;
- ✓ - Procure realizar suas refeições em local tranquilo. Desligue a televisão!
- ✓ - Evite sempre que possíveis líquidos durante as refeições e
- ✓ - Busque atividades físicas adequadas para cada idade, sempre com regularidade e orientação.

**Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista**