

## OBESIDADE INFANTIL



Outro fator que contribui bastante para a obesidade é a praticidade dos "Fast foods" que ganham maior espaço em nossas mesas. Na maioria das vezes os lanches se tornam ainda mais atrativos, pois oferecem brinquedos como brinde, esses lanches são ricos em gorduras saturadas que com o tempo se acumulam nos tecidos adiposos (tecidos de gordura), contribuindo para o desenvolvimento da obesidade, além de diabetes, colesterol alto, etc.

A diminuição das atividades também tem aspecto significativo para o desenvolvimento da obesidade. Nos tempos antigos, as brincadeiras eram bem mais ativas. As conhecidas brincadeiras de rua como pega-pega, esconde-esconde, amarelinha, brincadeiras que permitem um gasto energético maior. Em contraposição com a tecnologia de hoje, os brinquedos estão cada dia que passa exigindo menos esforços físicos, como por exemplo, os vídeo games, computadores, brinquedos eletrônicos e motorizados.

A predisposição à obesidade, já começa na introdução dos alimentos, o excesso de achocolatados, açúcares e engrossantes adicionados às mamadeiras, aumentam o aporte calórico muitas vezes desnecessários. O excesso de peso infantil pode ocasionar sérios riscos à saúde, os principais riscos são: a elevação dos triglicérides e do colesterol, alterações ortopédicas, dermatológicas e respiratórias, sendo que, na maioria das vezes, essas alterações são mais evidentes na vida adulta.

Para o tratamento da obesidade infantil é necessário seguir uma dieta balanceada que permita o crescimento e ganho ou perda de peso adequado à criança, acompanhada por exercícios físicos, respeitando sempre as preferências das crianças.

As imposições são contra-indicadas, dificultando bons resultados. Para um melhor tratamento é importante o apoio dos pais e o acompanhamento de equipes multidisciplinares, como, médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos. A escola também tem papel fundamental no comportamento nutricional das crianças, é por isso que temos sempre que estar atentos de como anda a alimentação de seu filho fora de casa, para não prejudicar o bom desempenho do tratamento.

Lembre-se: Não devemos nunca restringir os alimentos, apenas conscientizar a criança da importância de uma boa alimentação para um crescimento saudável e adequado.

Nutricionista: THAIS NAVARRO CALDEIRA