

# Infância é para ser leve

## Obesidade infantil cresce no Brasil

Pé de moleque, bala de coco, macarronada, refrigerante, bolinho de aipim... Humm... Se um adulto engorda “só em pensar nisso”, imagine uma criança, que funciona basicamente pelo instinto. A obesidade infantil aumentou nos últimos 20 anos em todo o mundo, devido, principalmente, à ingestão de alimentos de alto valor calórico e ao sedentarismo. É comum associar o distúrbio à grande quantidade de comida ingerida pelos pequenos, mas o que é colocado no prato pesa mais que isso. Atualmente, no Brasil, cerca de 10% estão acima do peso ou sofrem de obesidade e, segundo pesquisas, esse número crescerá em pouco tempo.

É mais frequente encontrar o problema na fase adulta; porém, sua ocorrência na infância está aumentando de forma alarmante, e as causas são exatamente as mesmas: má alimentação e vida sedentária. Se seu filho comer um pacote de biscoitos na hora do lanche, ele vai ingerir o equivalente a uma refeição completa em termos de calorias. Algumas doenças

relacionadas ao distúrbio, como diabetes, infecções respiratórias e cirrose hepática, podem ocasionar a morte prematura do indivíduo, sem falar no grande impacto na autoestima.

### Baixa autoestima

Segundo a psicóloga Mary Scabora, o preconceito e a discriminação oriundos da questão estética geram muita angústia e sofrimento à criança obesa. “Geralmente, essas crianças são motivo de piadas e vítimas de críticas e apelidos depreciativos na escola, em grupos de amigos e até mesmo na própria família. Esse comportamento contribui para o desenvolvimento de baixa autoestima e isolamento, resultando, muitas vezes, em depressão”.

Estatísticas mostram que um obeso em idade pré-escolar tem 30% de possibilidade de levar esse problema até a fase adulta e duas vezes mais probabilidade de morrer antes dos 55 anos. O risco sobe para 50% quando a ocorrência é na adolescência. Atualmente, há certa desordem nos horários das refeições e no tempo desperdiçado em frente à televisão.

“O tratamento da obesidade é difícil por implicar em mudanças no estilo de vida, envolvendo hábitos alimentares e atividades físicas. A criança apresenta maior dificuldade em relação às regras impostas por uma dieta alimentar. Por isso, não pode ser radical. O ideal é que a orientação nutricional seja feita de forma gradual, diferenciada e prazerosa”, informa Scabora.



## Uma luta universal

Nos Estados Unidos, a primeira-dama Michelle Obama iniciou uma campanha contra a obesidade infantil, porque uma em cada três crianças americanas, apresenta o distúrbio. É difícil alterar todo o ambiente que nos rodeia. Muitas escolas ainda fornecem refeições inadequadas e possuem cantinas com lanches gordurosos atraentes, e ídolos do esporte e de entretenimento aparecem em propagandas de refrigerantes e de outros produtos bastante calóricos.

No Brasil, o Ministério da Saúde também fez investimentos: 2.495 municípios que aderiram ao Programa (Semana de Mobilização) de Saúde na Escola (evento anual) receberam verba para promover ações de prevenção, educação e avaliação das condições de saúde das crianças e adolescentes nas escolas.

Até mesmo o “Fantástico”, programa dominical da Rede Globo, já produziu uma série em que desafiava crianças a emagrecerem – “Medidinha Certa”.

## O papel dos pais

O envolvimento dos pais é fundamental para o sucesso do tratamento, que é baseado em três fatores principais: reeducação alimentar, atividade física e mudança de hábitos prejudiciais à saúde. A nutricionista Fernanda Ribeiro lembra que “o desmame precoce e a introdução de alimentos, a partir dos seis meses, feitos de maneira incorreta facilitam o surgimento do distúrbio. Se seu filho estiver acima do peso, mas sem fatores de risco à obesidade, devemos acompanhar seu crescimento e modificar apenas a qualidade da dieta”.

Sobre os primeiros anos de vida, a psicóloga Mary Scabora também afirma que “é na fase

da infância que se forma a personalidade e se estabelecem padrões que serão a base do comportamento na idade adulta. Em muitos casos, tudo começa quando os pequenos ainda não possuem autonomia sobre sua alimentação e estilo de vida. Portanto, os pais são

responsáveis pela conscientização e adesão a um estilo de vida saudável”.



“É na fase da infância que se forma a personalidade e se estabelecem padrões que serão a base do comportamento na idade adulta. Em muitos casos, tudo começa quando os pequenos ainda não possuem autonomia sobre sua alimentação e estilo de vida”  
Mary Scabora - Psicóloga Clínica

# Xô, excesso de peso!

Segundo a nutricionista Fernanda Ribeiro, “o equilíbrio é importante, e os pais são os responsáveis por isso. Inserir frutas três vezes ao dia; legumes e verduras, duas vezes ao dia, sempre respeitando a preferência da família, pode fazer a diferença”. Veja algumas dicas:

- Saiba selecionar alimentos saudáveis e de baixo teor calórico, como frutas, verduras e legumes;
- Dificulte o acesso ao açúcar (é você quem está no comando);
- Ofereça água para matar a sede;
- aça do refrigerante um evento (somente nos finais de semana. E olhe lá);
- Salgadinho, chocolate e bolo são “comidas de festa” (e a quantidade limitada);
- Sirva sucos diariamente (e não se esqueça de dizer “no meu tempo era assim”);
- Mamão, laranja, batata, feijão, lentilha... Fibras, todos precisam delas;
- Limite o tempo para computador, videogame e televisão;
- Valorize o momento das refeições como se fosse um ritual;
- Estimule a prática de atividades físicas;
- Se for gestante, melhor ainda. Invista na alimentação e em hábitos saudáveis. Além de ser bom para você, será ótimo para o bebê.

