

## Alimentação saudável dentro e fora da escola

ANO V N°02 Março 2024

### Desnutrição (fome oculta) x obesidade

A fome oculta é decorrente da carência de micronutrientes que pode vir acompanhada de excesso de peso ou obesidade. Tal condição é um fator de risco para o desenvolvimento de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis que podem afetar todos os ciclos de vida, mas no público infantil, a carência nutricional terá impacto no crescimento e desenvolvimento.

Um novo estudo divulgado pela Lancet, com dados de 2022, mostra que mais de um bilhão de pessoas vivem com obesidade no mundo. A obesidade entre adultos mais do que dobrou desde 1990 e quadruplicou entre crianças e adolescentes (5 a 19 anos de idade). Os dados também mostram que 43% dos adultos estavam acima do peso em 2022.

O estudo também mostra que, embora as taxas de subnutrição tenham caído, ela ainda é um desafio de saúde pública em muitos lugares

A desnutrição, em todas as suas formas, inclui a subnutrição (emagrecimento extremo, atraso no crescimento, baixo peso), vitaminas ou minerais inadequados, sobrepeso e obesidade. A subnutrição é responsável por metade das mortes de crianças menores de 5 anos e a obesidade pode causar doenças não transmissíveis,

**Na falta de uma diversidade suficiente na alimentação das crianças, elas podem não receber nutrientes suficientes para o crescer saudáveis, o que pode causar um impacto devastador no corpo e no cérebro dessas crianças.**

**O UNICEF e a OMS recomendam que as crianças nessas idades comam, no mínimo cinco, dos oito grupos de alimentos.**

**1 a cada 3 crianças abaixo de 5 anos no mundo não está crescendo saudável**



**De acordo com a Organização Mundial de Saúde e o Relatório Global de Nutrição, a fome oculta trata-se de um problema nutricional prevalente em todo o mundo, envolvendo cerca de 2 bilhões de pessoas**

## Alimentação saudável dentro e fora da escola

ANO V N°02 Março 2024

### Desnutrição (fome oculta) x obesidade

As crianças que não estão crescendo saudáveis são vítimas das três vertentes da tripla carga da má nutrição.

#### COMO A TRIPLA CARGA DE MÁ NUTRIÇÃO PREJUDICA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Subnutrição, desnutrição crônica e desnutrição aguda**

- Baixo crescimento, infecção e morte
- Baixo desenvolvimento cognitivo, falta de atenção escolar e desempenho escolar fraco

- Fome oculta - deficiências em micronutrientes**

- Baixo crescimento e desenvolvimento
- Imunidade fraca e fraco desenvolvimento de tecidos
- Saúde precária e risco de morte

- Sobrepeso (incluindo obesidade)**

- A curto prazo: problemas cardiovasculares, infecções e auto estima
- A longo prazo: obesidade, diabetes e outros distúrbios metabólicos

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL, E AS ESCOLHAS ALIMENTARES DEVEM GARANTIR QUE O ORGANISMO RECEBA TODOS OS NUTRIENTES QUE ELE PRECISA, DESSA FORMA É INDISPENSÁVEL PENSAR NO EQUILÍBRIO, NA VARIEDADE, NA QUANTIDADE E NA SEGURANÇA DOS ALIMENTOS QUE ESTÃO SENDO INGERIDOS.**

**Uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com obesidade**

