

Dia Mundial da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03 de junho

A obesidade é uma doença crônica e complexa, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Além de causar danos à saúde dos indivíduos, a obesidade também reduz sua expectativa de vida.

A obesidade é causada pela interação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. O aumento da prevalência nas últimas décadas resulta da combinação de fatores genéticos e exposição a um ambiente obesogênico (são ambientes promotores ou facilitadores de escolhas alimentares não saudáveis e de comportamentos sedentários), com consumo aumentando de alimentos densamente calóricos, processados e ultraprocessados, aumento de sedentarismo, maior uso de dispositivos eletrônicos, redução das horas de sono, e tudo isso associado a fatores culturais e psicológicos.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. Por ser multifatorial, a doença exige intervenções integradas de diversos setores, além da saúde, para deter o avanço e garantir o pleno desenvolvimento durante a infância.

Os primeiros anos de vida são fundamentais para estabelecer hábitos alimentares saudáveis. Introduzir uma variedade de alimentos nutritivos desde cedo ajuda as crianças a desenvolverem preferências saudáveis e a entenderem a importância de uma alimentação equilibrada.

Os pais desempenham um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares das crianças. Se eles virem os adultos fazendo escolhas saudáveis, como comer frutas e vegetais é mais provável que sigam o exemplo. Expor os pequenos a diferentes sabores, texturas e cores ajudam eles a se tornarem mais receptivos. Além disso, pode reduzir a resistência a novos alimentos e ajudar a prevenir seletividade alimentar na infância.

O Brasil pode ter até 50% das crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos com obesidade ou sobrepeso em 2035, aponta Atlas Mundial da Obesidade 2024

Fatores que contribuem para o aumento da obesidade infantil

- Mudança nos padrões de alimentação
- Aumento do consumo de alimentos ultra processados, processados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e sal
- Estilo de vida sedentário, com aumento do tempo gasto em frente às telas (TV, computador, videogames)
- Redução da prática de atividades físicas



Dia Mundial da Conscientização
contra a Obesidade Mórbita
Infantil

3 de junho

Causas da Obesidade em crianças

Alimentação inadequada

Dietas ricas em alimentos processados, fast food, refrigerantes e doces, e pobres em frutas, vegetais e alimentos nutritivos, contribuem para o ganho de peso excessivo.



Ambiente familiar

Ambientes familiares que promovem hábitos alimentares pouco saudáveis e falta de atividade física podem aumentar o risco de obesidade em crianças.



Genética e predisposição familiar

Crianças com pais obesos têm maior probabilidade de desenvolver obesidade devido a fatores genéticos e influências familiares.



Marketing e publicidade

A exposição das crianças a campanhas publicitárias de alimentos não saudáveis pode influenciar suas preferências alimentares e escolhas, contribuindo para a obesidade.



As consequências da obesidade infantil são graves e podem incluir:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensão
- Doenças Cardíacas
- Distúrbios Respiratórios
- Baixa autoestima
- Depressão
- Isolamento Social
-

podem ter um impacto na qualidade de vida e no bem-estar emocional das crianças.

Seguir uma alimentação errada gera várias consequências, principalmente para as crianças que ainda não tem um conhecimento tão amadurecido no assunto.



Como Prevenir?

- Mudança de ambiente
- Mudança no estilo de vida
- Hábitos alimentares saudáveis (família)
- Alimentação saudável e balanceada
- Atividade física
- Elogie as escolhas alimentares saudáveis das crianças e evite fazer comentários negativos.

Ensinar às crianças sobre os alimentos, e os benefícios de uma alimentação equilibrada pode capacitá-las a fazer melhores escolhas alimentares por conta própria.

Hábitos Saudáveis

Estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde cedo é fundamental para promover o crescimento saudável e prevenir uma série de problemas de saúde no futuro.

Ao adotarem hábitos alimentares saudáveis desde cedo, eles podem influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças e ajudar a Prevenir a obesidade.

Envolver as crianças na preparação de refeições aumenta sua curiosidade e entusiasmo pelos alimentos.

Promover a educação nutricional tanto em casa quanto na escola, podemos ajudar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis que as beneficiarão ao longo da vida. Como desenvolvido na Alimentação Escolar, nas Creches e Emeiefs do Município de Santo André.



Identificar a obesidade infantil pode ser um desafio, pois os sinais e sintomas podem variar de criança para criança.



Princípios básicos de uma alimentação saudável para crianças

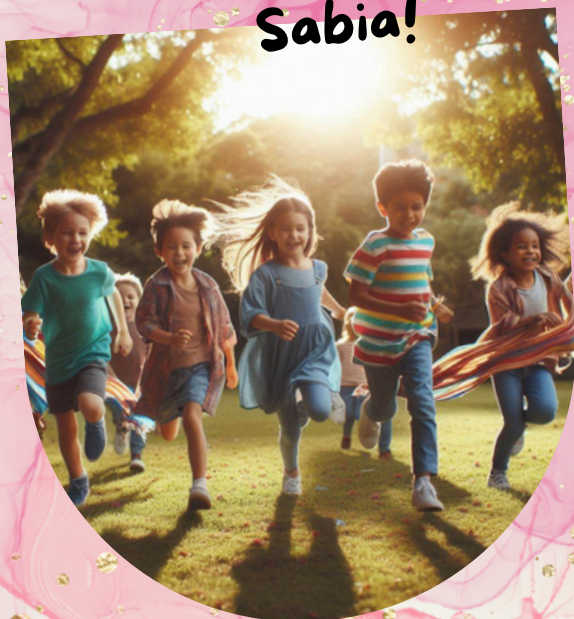
- ♥ Ofereça uma ampla variedade de alimentos.
- ♥ Inclua uma combinação equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis.
- ♥ Incentive a criança a beber água regularmente ao longo do dia.
- ♥ Incentive-as a ajudar na cozinha, escolhendo alimentos saudáveis e participando do preparo das refeições.
- ♥ Seja um modelo de hábitos alimentares saudáveis.
- ♥ Crie um ambiente alimentar positivo.
- ♥ Atenção às alergias e restrições alimentares.



A alimentação da criança deve ser composta por comida de verdade, isto é, refeições feitas com alimentos in natura ou minimamente processados de diferentes grupos (por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes).

O guia Alimentar para crianças Brasileiras Menores de 2 Anos informa ainda que refeições com maior variedade de alimentos são as mais adequadas e saudáveis para a criança e toda a família. Sempre que puder, varie a oferta de alimentos ao longo do dia e ao longo da semana.

Você Sabia!



- ♥ A atividade física na infância desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável das crianças.
- ♥ O exercício regular na infância ajuda no desenvolvimento dos músculos, ossos e sistema cardiovascular das crianças, promovendo a força, resistência e flexibilidade.
- ♥ Previne contra o excesso de peso e ajuda na promoção de hábitos saudáveis.
- ♥ Participar de atividades físicas em grupo, como esportes de equipe, pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades sociais, como trabalho em equipe, comunicação.