

## Prevenção da obesidade infantil



### ● Importância

A obesidade infantil é um problema crescente em nível mundial. A preocupação com a sua ocorrência não é relacionada somente com a estética, mas também com as consequências negativas que ela traz para a saúde das crianças. Em geral as crianças obesas apresentam problemas emocionais e de relacionamento social. Elas têm dificuldade para praticar atividades físicas, alguns problemas ortopédicos e distúrbios relacionados com o sono. Além disso, as crianças obesas têm mais chance de desenvolver algumas doenças durante a infância, como hipertensão arterial (pressão alta), diabetes e dislipidemia (alteração do colesterol, triglicerídios e outros).

Todas estas situações podem comprometer a qualidade de vida e a produtividade dessas crianças na idade adulta.

### ● Prevenção

A melhor forma de prevenir a obesidade é criar hábitos saudáveis. A prática de atividade física e uma alimentação equilibrada devem fazer parte da vida da criança desde cedo.

O modelo dos pais e da família é fundamental. Logo, a criação de hábitos saudáveis exige o envolvimento e o esforço de todos.

### ● Estratégias de prevenção

- Amamentar exclusivamente até o sexto mês de vida.
- Estabelecer horários regulares para alimentação. Realizar cinco a seis refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e (ceia). Não comer fora de hora.
- Fazer as refeições em ambiente tranquilo. Comer devagar.
- Evitar recompensar a criança com comida.
- Evitar preparações fritas. Preferir as cozidas, assadas ou grelhadas.
- Evitar o consumo de açúcar refinado e produtos industrializados já adoçados (sucos, achocolatados, refrigerantes, sorvetes, doces, etc.).
- No almoço e jantar, utilizar somente um tipo de cereal ou vegetal C (arroz, ou macarrão, ou batata, ou polenta, ou aipim/mandioca, ou milho).
- Estimular o consumo de frutas (sem adição de açúcar) e de vegetais.
- Estimular a ingestão de água.
- Estimular a criança a praticar atividade física: brincar, caminhar, dançar, pular, andar de bicicleta, etc.
- Incentivar a praticar educação física na escola.
- Impor limite para atividades sedentárias como ver TV, jogar videogame ou usar o computador, para duas horas por dia, no máximo.



**Toda a família deve adotar estes hábitos saudáveis!**