

FALA, DOUTOR

faladoutor@redetribuna.com.br

Obesidade está associada a seis doenças em crianças

Hipertensão, diabetes e distúrbios do sono estão entre os problemas causados pelo excesso de peso na infância, segundo médica

Giordany Bossato

A obesidade infantil é um dos grandes problemas identificados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) na atualidade. No Brasil, cerca de 35% das crianças entre cinco e nove anos estão acima do peso de acordo com Ministério da Saúde. A questão do excesso de peso nas crianças pode estar associada a, pelo menos, seis doenças.

De acordo com a endocrinopediatra Nadia Kleine, problemas cardiovasculares e alterações dermatológicas estão ligados à questão do excesso de peso. Além disso, hipertensão, diabetes, dislipidemia e distúrbios do sono também podem ser provocados pela obesidade.

“Também podemos incluir a questão psicossocial entre os problemas. Essa questão tem muita influência na vida de uma criança obesa, já que ela pode ser vítima de bullying na escola e também ter mais dificuldade em fazer amizades”, lembrou a endocrinopediatra.

Nos casos de obesidade infantil existe uma forte relação entre o peso das crianças e o dos pais. “Se uma criança tem os pais obesos, a chance de ela ter sobrepeso é de 80%. Essa mesma chance cai para 50% se somente um dos pais conviver com o excesso de peso.” Para a especialista esse número retrata bem a influência que os pais têm sobre a saúde do filho.

“A criança é um ser que depende dos outros para se alimentar. Ela não vai ao supermercado fazer compras sozinha, por exem-



NADIA KLEINE: alterações dermatológicas estão ligadas à obesidade

plo. Então a alimentação dela é um reflexo da alimentação dos responsáveis por ela”, explicou.

Para Kleine, da mesma forma que os problemas, na maioria das vezes, estão relacionados aos pais, a solução também está. “Quando a família toda se envolve para a resolução de um problema a coisa fica mais fácil. A criança tem mais ânimo para seguir a reeducação alimentar”, avaliou a especialista.

Na década de 70 o número de crianças com sobrepeso era menor que 10% - hoje supera os 35%. Esse número, para a especialista, identifica bem a mudança da so-

cidade.

“A alimentação mudou muito. Geralmente as pessoas preferem comidas ricas em gorduras e açúcar. Por outro lado, as atividades físicas diminuíram. Juntando esses dois fatores, só podemos ter o aumento do peso da população.”

A endocrinopediatra lembrou que o diagnóstico da obesidade infantil é feito com base nos Índices de Massa Corporal (IMC) e que os tratamentos podem ser variados, mas requerem mudanças de hábitos alimentares e prática de atividades físicas.

“Sem esses dois elementos fica muito difícil a redução de peso, tanto em crianças quanto em adultos”, disse Nadia Kleine antes de responder as perguntas dos leitores de **A Tribuna**.

QUAL PESO TEM A GENÉTICA NA OBESIDADE INFANTIL?

MARIA DA PENHA GARCIA, 50, dona de casa

A genética é um fator muito importante. Sabe-se que o risco de obesidade quando nenhum dos pais é obeso é de 9%, enquanto quando um dos genitores é obeso sobe para 50% e atinge 80% quando ambos são obesos.

SAIBA MAIS

- > **UM ESTUDO** indicou que o fast-food é um vilão no caso da obesidade infantil. As comidas são ricas em sódio e gorduras, favorecendo o sobrepeso.
- > **CRIANÇAS OBESAS** também têm risco de hipertrofia cardíaca, já que o coração se esforça muito mais para bombear o sangue pelo corpo.
- > **A QUESTÃO PSICOLÓGICA** também deve ser levada em consideração, já que crianças obesas têm mais chances de sofrer bullying na escola.

Isso por conta da herança de genes que controlam a saciedade, fome e gasto energético, mas também pelo fato do ambiente ser compartilhado, incluindo hábitos paternos que são passados aos filhos.

O EXCESSO DE VIDEOGAME CONTRIBUI PARA O SOBREPESO DAS CRIANÇAS?

LEAL DE OLIVEIRA GUSMÃO, 32, churrasqueiro

Sim, vários estudos já foram feitos sobre o assunto e mostraram que o risco de obesidade é diretamente proporcional ao número de horas em frente à TV, computador e videogame. Porém, alguns aparelhos modernos, com uso de tecnologia de movimento, juntam diversão do jogo com a prática de atividades físicas.

QUAL A MELHOR FORMA DE TRATAR ESSE PROBLEMA?

MAGNA OLIVEIRA, 37, auxiliar administrativo

Com mudanças permanentes dos hábitos da criança: estímulo à prática de atividade física, aumento da ingestão de fibras e diminuição da ingestão de gorduras, açúcares e alimentos industrializados.

Se o seu filho está com alguns quilinhos a mais, você vai precisar mudar os hábitos e a rotina da família toda, além de conversar com ele sobre o assunto - o que nem sempre é tão simples assim.

É NORMAL UMA CRIANÇA ENGORDAR ENQUANTO SÓ TOMA LEITE MATERNO?

KELIANE ROSA RODRIGUES, 23, auxiliar de serviços gerais

Sim, pois, quando amamentamos ao seio, nem sempre a criança possui uma rotina alimentar. Muitas vezes a amamentação não tem apenas função de nutrição, mas também funciona como um “calmante” para a criança parar de chorar ou até mesmo induzir ao sono. A criança mama com uma frequência maior, fazendo vários “lanches” durante o dia, o que leva ao ganho excessivo de peso.

Fique por dentro

OS PROBLEMAS relacionados à obesidade infantil são similares aos da obesidade adulta.

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR é um dos maiores desafios para uma criança perder peso. É preciso aumentar a ingestão de fibras e diminuir o consumo de gorduras e açúcares.

ATIVIDADE FÍSICA é outro ponto fundamental para a redução do peso. Alguns videogames modernos conseguem unir a diversão das crianças com a prática de exercícios físicos.



APOIO FAMILIAR é necessário para que a criança obesa não se sinta desestimulada ao respeitar novos hábitos alimentares. Todos os integrantes da família devem se adaptar às novas regras de alimentação e prática de exercícios.

ESTEATOSE HEPÁTICA - É o acúmulo de gordura nas células do fígado.

IMC - É calculado dividindo-se o peso da pessoa pela altura ao quadrado.

OS NÚMEROS

40 anos

atrás, menos de 10% das crianças tinham sobrepeso

35%

das crianças convivem com sobrepeso atualmente

80%

dos filhos de pais obesos convivem com sobrepeso

FALE COM A COLUNA
NA REDAÇÃO: TEL: (27) 3331-9045
FAX: (27) 3223-7340



QUAIS AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE NAS CRIANÇAS?

VALDIR BORTOLINE, 52 anos, bancário

As principais consequências são alterações do colesterol e triglicérides, esteatose hepática, hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 - todas essas associadas a um risco maior de doença cardiovascular em idade precoce, além das alterações psicossociais.

JULIA TERAYAMA/AT