

**ENDEREÇO:**

Rua Agnelo de Brito, 187  
Centro Empresarial Henry Dunant  
1ro. Andar - Bairro Federação  
Salvador - BAHIA – Brasil  
**TELEFONES / FAX:** +55 71 3235-1342  
**E-MAIL:** info@ntco.com.br



## Obesidade infantil

Em um país obcecado pela boa forma física, no qual a aparência muitas vezes abre portas, uma situação paradoxal ganha espaço. Os maus hábitos alimentares, aliados ao sedentarismo, estão contribuindo para o aumento da obesidade infantil no país. E os pais, como ficam diante das demandas dos filhos por guloseimas, programas de TV e games de computador - que são alguns dos vilões dessa história? A médica Lizanka Marinheiro, chefe do ambulatório de endocrinologia feminina e climatério do Instituto Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) e professora do mestrado em saúde da mulher e da criança na mesma instituição, diz que os fatores que impulsionam a obesidade começam, muitas vezes, nos hábitos adquiridos e/ou herdados dentro de casa.

"Muitos pais trabalham fora e dispõem de pouco tempo para pensar em uma dieta balanceada para seus filhos. E realmente dá mais trabalho fazer uma salada do que servir hambúrgueres e batatas fritas às crianças. Como a prática de exercícios físicos nem sempre é incentivada, está aí formado o quadro que em geral favorece a obesidade. Os próprios pais terminam por transmitir maus exemplos aos filhos, que os vêem se alimentar de uma maneira mal equilibrada.

A obesidade entre adultos influencia diretamente as crianças" diz Lizanka, que é membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem). De acordo com um estudo desenvolvido pela Sbem, cerca de 15% das crianças brasileiras são obesas - dado que varia por região.

Favorável ao lançamento de maciças campanhas educativas em escolas, Lizanka afirma que as cantinas que funcionam nos colégios costumam vender alimentos de alto valor calórico e baixo teor nutritivo, abusando de doces, salgados, gorduras e frituras. "É preciso diversificar a oferta de nutrientes da alimentação infantil, investindo em carboidratos (cereais, grãos, verduras, legumes e hortaliças, que são a base da pirâmide alimentar), proteínas (carnes magras, peixes, frangos, ovos, leite e queijos magros) e fibras", propõe Lizanka, ressaltando que algumas alterações hormonais também podem influir no surgimento da obesidade infantil, assim como o estresse, que em certas ocasiões gera ansiedade e esta leva a um consumo exagerado de alimentos, acima do necessário.

Na lista das comidas a serem evitadas estão hot dog, pizza, hambúrguer, sorvetes, batatas fritas, chocolates, balas, açúcares, refrigerantes. A endocrinologista diz, no entanto, que a consulta a um médico é importante para definir melhor o que a criança deve ou não consumir, já que há opções alimentares específicas para determinadas faixas etárias (até 1 ano; de 1 a 2 anos; de 2 a 4 anos; e acima de 4 anos).

Lizanka alerta que a obesidade é fator de risco para três doenças: diabetes, hiperlipemia (aumento do colesterol e/ou triglicérides) e hipertensão arterial. A endocrinologista segue em casa o que recomenda a seus pacientes: ela serve à filha de 5 anos leite e sucos sem açúcar, não compra biscoitos recheados e costuma preparar legumes e verduras, além de cereais, grãos e proteínas. "Os pais devem se preocupar com o que seus filhos comem, controlar o tempo gasto em frente à TV e ao computador e insistir na prática de exercícios. Apresentar vegetais cortados em forma de carinhas risonhas e bichinhos ajudam a torná-los mais atrativos às crianças", sugere a médica.

**Fonte:** Fiocruz (por Ricardo Valverde)