

GUIA PRÁTICO

O que é a obesidade infantil



GUIA COMPLETO

Conteúdos

03 INTRODUÇÃO

04 O QUE É A OBESIDADE INFANTIL

04 Causas

05 Sintomas

05 Tratamento

06 FORMAS DE PREVENÇÃO

07 Importância de promover o exercício físico

08 IDEIAS DE LANCHES SAUDÁVEIS PARA AS CRIANÇAS

09 Lanche I

09 Lanche II

09 Lanche III

09 Lanche IV

09 Lanche V

10 CONCLUSÃO



INTRODUÇÃO

Obesidade infantil: dicas para ajudar o seu filho a comer melhor

O problema da obesidade, em particular da **obesidade infantil**, já foi considerado pela Organização Mundial da Saúde, como um dos maiores desafios de saúde pública do atual século. Tal como acontece com a obesidade na idade adulta, o excesso de peso nos mais novos aumenta o risco do aparecimento de outras doenças.

Apesar de em 2019, Portugal ter registado um decréscimo no número de casos de obesidade infantil (uma redução de 8,2% no excesso de peso infantil e de 3,4% na obesidade infantil), este ainda é um assunto que deve merecer a nossa melhor atenção, apostando essencialmente na sua prevenção. É que, mesmo assim, há três anos, 29,7% das crianças portuguesas tinham excesso de peso ou obesidade e Portugal era o 14º país da Europa com mais casos de obesidade infantil (sendo que anteriormente ocupava a segunda posição deste ranking).

Importa também dizer que evitar este problema está, sobretudo, nas “mãos” dos pais e dos educadores, já que são estes que providenciam os alimentos e as refeições às crianças, escolhem o que comprar no supermercado e funcionam como modelo para os mais novos.

É certo que o ritmo acelerado em que, atualmente, grande parte das famílias vive pode tornar difícil o cumprimento de algumas medidas essenciais para prevenir a obesidade infantil, ainda assim há alguns hábitos simples de colocar em prática.

Evitar alimentos processados ou comidas pré-confecionadas; almoçar ou jantar sempre à mesma hora; ou ainda preparar lanches saudáveis para as crianças pode parecer uma tarefa impossível para muitos agregados familiares. Porém, com alguma organização e método, é possível executar estas medidas e, assim, criar rotinas de vida mais saudáveis e equilibradas para os seus filhos e para toda a sua família.

O QUE É A OBESIDADE INFANTIL

Segundo o National Centre for Health and Statistics (NCHS), uma criança tem excesso de peso quando atinge um índice de massa corporal (IMC) entre o percentil 85 e 97 e obesidade quando tem um índice de massa corporal superior ao percentil 97. Contudo, os valores de IMC para as crianças mudam de acordo com a idade e o sexo.

Uma das limitações para este cálculo é que este não tem em consideração fatores como a quantidade de massa muscular e o biótipo físico da criança, sendo necessária avaliação especializada multiprofissional, a fim de avaliar também outros fatores envolvidos.

A obesidade é uma doença crónica que nas crianças, assim como acontece nos adultos, pode favorecer o desenvolvimento de outras patologias, como hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, doença coronariana, apneia do sono e cancro.

A somar a estas patologias, podemos ainda falar de outros problemas que podem advir do excesso de peso, como é o caso da baixa autoestima ou mesmo, em determinados casos, da depressão. Muitas crianças obesas são vítimas de bullying, o que pode comprometer o seu bem-estar, integração social e rendimento escolar.

CAUSAS

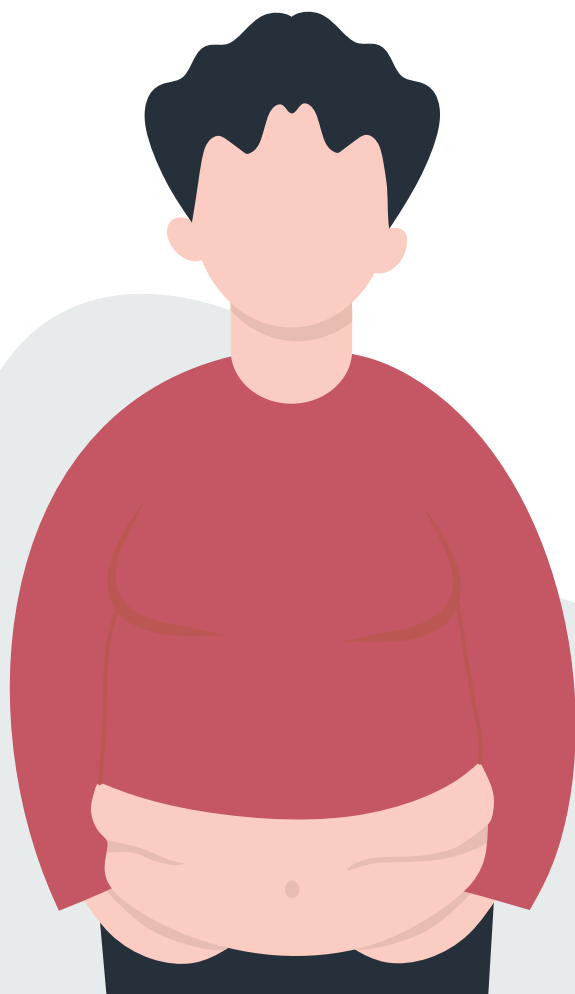
O ganho de peso ocorre sempre que há a ingestão de um número de calorias superior àquele que é gasto.

São múltiplas as causas que podem estar na origem da obesidade infantil. Da genética aos maus hábitos alimentares, podem ser muitas as razões que conduzem a um ganho excessivo de peso.

Determinar com exatidão a origem do problema é um passo importante para saber quais as medidas a adotar para começar, o quanto antes, a resolvê-lo.

Algumas das causas possíveis para a obesidade infantil são:

- Maus hábitos alimentares da mãe, ainda durante a gestação;
- Pai e/ou mãe obesos ou com passado de obesidade;
- Prematuridade;
- Aleitamento com leite adaptado;
- Predisposição genética para a obesidade;
- Maus hábitos alimentares da criança;
- Sedentarismo.



SINTOMAS

Além de um índice de massa corporal superior ao percentil 97, existem outros sinais que podem ser um indicador de que a criança está com excesso de peso. Estar atento a esses sinais de alerta é o primeiro passo para um diagnóstico precoce da obesidade infantil e para não atrasar o tratamento deste problema.

Assim, há que ter cuidado com algumas situações, tais como:

- Ter colesterol e/ou triglicéridos elevados;
- Sofrer de hipertensão arterial;
- Ser intolerante à glicose;
- Ter diabetes tipo 2;
- Sofrer de problemas ortopédicos, do sono ou psicossociais.

TRATAMENTO

Os casos de obesidade infantil devem ser diagnosticados o mais precocemente possível. E, perante um diagnóstico de obesidade infantil, pode ser pertinente equacionar a possibilidade de levar a criança a uma Consulta de Obesidade Infantil ou a uma Consulta de Endocrinologia Pediátrica.

Além disso, em muitos casos, pode justificar-se a criança ser acompanhada por um Nutricionista, bem como por um Psicólogo. Numa primeira fase, o tratamento passa pela reeducação alimentar e pelo incremento da prática de exercício físico.

Caso isso não surta efeitos, pode ser proposta pelo médico, uma terapêutica farmacológica ou mesmo cirurgia. Também o apoio familiar é essencial para esta reeducação alimentar e normalmente apresenta ótimos resultados.



FORMAS DE PREVENÇÃO

Como já referimos, em muitos casos, a obesidade infantil pode ser prevenida, adotando medidas que assentam, principalmente, em hábitos alimentares equilibrados e na prática regular de atividade física.

Essas medidas devem ser aplicadas não só em casa, como também na escola e em todos os espaços e ambientes frequentados pela criança. Entre essas medidas estão:

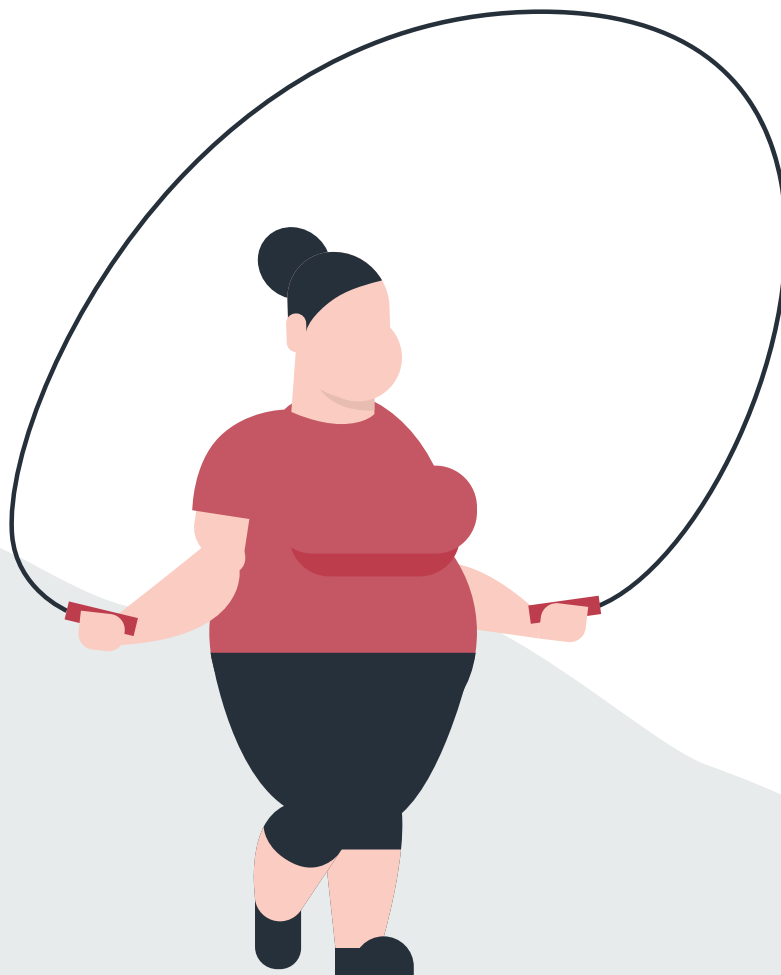
- Ter horários certos para as refeições;
- Tomar sempre o pequeno-almoço;
- Não passar muito tempo em jejum;
- Não oferecer comida como recompensa ou punição;
- Não comprar alimentos desaconselhados, como doces ou refrigerantes;
- Ingerir muita água;
- Não comer fast food;
- Comer fruta e vegetais no dia a dia;
- Apostar em pratos equilibrados e variados;
- Fazer uma alimentação saudável e evitar o ganho excessivo de peso durante a gestação;
- Proporcionar a amamentação em exclusivo durante os primeiros seis meses de vida do bebé e a sua manutenção até aos dois anos de idade, se possível;
- Fazer a introdução gradual de alimentos, não exagerar na quantidade de proteína e evitar o açúcar e o sal, durante o primeiro ano de vida do bebé;
- Garantir que a criança come sempre sopa rica em legumes, no início das refeições;
- Não exagerar nas porções de comida colocadas no prato;
- Oferecer à criança cinco doses diárias de fruta e de legumes;
- Ensinar a criança a mastigar bem e com calma os alimentos;
- Evitar o consumo de produtos processados e pré-confeccionados;
- Respeitar os princípios da Roda dos Alimentos;
- Prepare pratos coloridos e com várias texturas.



IMPORTÂNCIA DE PROMOVER O EXERCÍCIO FÍSICO

Além dos cuidados com a alimentação, para prevenir a obesidade infantil é importante promover o exercício físico. Para isso, deve estimular-se as crianças a:

- Praticar atividade física regular, como fazer natação, ginástica, judo, ballet, futebol, entre outros;
- Participar nas tarefas domésticas;
- Fazer caminhadas e passeios;
- Andar de bicicleta;
- Brincar com outras crianças;
- Diminuir o tempo passado em atividades como ver televisão ou jogar videogames.



IDEIAS DE LANCHES SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

Se não sabe como preparar lanches saudáveis e, ao mesmo tempo, atrativos para as crianças, siga algumas das sugestões que a Direção-Geral da Saúde deixou no seu “Guia para Lanches Escolares Saudáveis” e que partilhamos.

Propostas simples, nutritivas e saborosas que são muito práticas de preparar e também económicas. Pão, iogurte, fruta e leite são alguns dos ingredientes que compõem estes lanches que os seus filhos podem comer em casa, mas também levar na lancheira para a escola ou sempre que for passear, pode transportá-los facilmente.

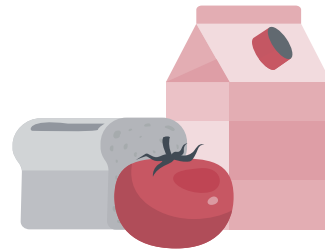
Não se esqueça que é importante apostar na diversificação alimentar e, por isso, as crianças devem variar o lanche que comem todos os dias. Por isso, inspire-se nas próximas propostas.

De relembrar que estas opções são apenas sugestões, não substituindo uma avaliação individualizada com um profissional de saúde, que terá em consideração as necessidades calóricas, idade e metabolismo de cada criança, consoante o seu gasto energético e rotina.



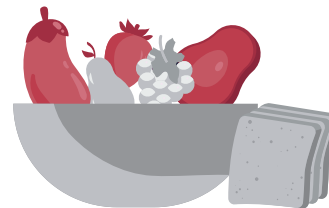
LANCHE I

- ½ pão de cereais com pasta de amendoim;
- 1 iogurte sólido não açucarado;
- Tomate cherry.



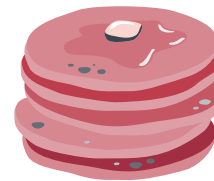
LANCHE II

- 2 tostas integrais com queijo fresco de barrar;
- 1 salada de fruta;
- Amêndoa laminada torrada.



LANCHE III

- Panquecas de pera.



LANCHE IV

- ½ pão de mistura com pasta de grão e cenoura;
- 200 ml de leite meio-gordo;
- 1 banana.



LANCHE V

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia;
- Iogurte sólido, não açucarado, com puré de maçã.



Nunca é demais lembrar também da importância de beber água e como esse hábito deve ser inculcido às crianças desde pequenas.

Conclusão

A obesidade infantil é um problema sério de saúde que não deve ser desvalorizado nem pelos pais, nem pelos educadores que, diariamente, lidam com crianças. O excesso de peso deve servir, desde logo, como um sinal de alerta, de forma a evitar a “escalada” para uma situação de obesidade.

Por esse motivo, desde a gestação é importante tomar algumas precauções, nomeadamente no que respeita a ter uma alimentação saudável e uma gravidez fisicamente ativa.

Assim que o bebé nasce, a sua dieta deve ser equilibrada e respeitar todas as indicações médicas, pois ela é capaz de influenciar em muito os futuros hábitos alimentares da criança.

Nunca se esqueça que as medidas de prevenção da obesidade infantil que partilhamos neste guia devem corresponder a rotinas que façam parte da vida da criança desde tenra idade pois, assim, será mais fácil que ela aceite e adote essas mesmas medidas, durante toda a sua vida.



Outra ideia relevante a reter é que, mesmo que o seu filho não tenha excesso de peso, se os seus hábitos alimentares e/ou desportivos não são os melhores, então deve igualmente insistir para que ele coma melhor e pratique mais exercício físico. Estas medidas não só ajudam a prevenir a obesidade infantil, como também contribuem para crianças mais saudáveis e com energia.

Pense bem nas refeições principais que confeciona para os seus filhos, mas não descure os lanches, ocasiões em que tantas vezes as crianças cometem excessos, consumindo produtos demasiado açucarados e gordurosos e nutricionalmente pobres.

Como viu, existem lanches muito fáceis de preparar e que garantem que o seu filho fica saciado e satisfeito, sem comprometer a sua dieta e bem-estar. Dê um bom exemplo em relação à alimentação saudável e hábitos de atividade física regular no contexto educativo no seu filho e promova, assim, a mudança de hábitos.

Siga as nossas sugestões e cuide da saúde dos seus filhos e da sua. Pais saudáveis também têm maior probabilidade de criar crianças saudáveis.



FONTES

(Consultadas a 14.05.2022)

[World Health Organization. Childhood overweight and obesity.](#)

[Ordem dos Médicos. Obesidade Infantil: um desafio de saúde pública no século XXI.](#)

[INEM. Obesidade infantil diminui mas continua a ser preocupante.](#)

[Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Infográfico INSA: Obesidade Infantil.](#)

[Direção-Geral da Saúde. Obesidade: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde.](#)

[À roda da alimentação. O que é a obesidade infantil e como prevenir.](#)

[Direção-Geral da Saúde. Guia para Lanches Escolares Saudáveis.](#)

[Consultas de Vigilância de Saúde Infantil e Juvenil - Atualização das curvas de crescimento.](#)

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

EDITORA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Adclick

Junho de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt