



OBESIDADE INFANTIL: 6 COMPORTAMENTOS A SEREM EVITADOS

Apesar de o tema estar sempre na pauta da mídia, a obesidade infantil é um problema cada vez mais preocupante – afinal, aquela criança gordinha tem risco aumentado de desenvolver doenças crônicas na idade adulta.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a amamentação seja exclusiva até que o bebê complete 6 meses de idade. A partir dessa faixa etária, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a alimentação infantil deverá ser ministrada de forma complementar, com vistas à formação do paladar.

No Brasil, apenas 60% das crianças com idades entre 6 meses a 2 anos comem, diariamente, legumes e verduras. Um cenário que faz crescer o número de crianças com excesso de peso. Mesmo que as gordurinhas pareçam inofensivas, não são. Caso a obesidade apareça na primeira infância, há grandes chances de persistir até a vida adulta, além de facilitar o surgimento de doenças.

Veja abaixo 6 comportamentos relacionados à alimentação que devem ser evitados durante os primeiros anos de vida, para que a criança cresça saudável, de acordo com o *Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia* da Sociedade Brasileira de Pediatria e do *Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos* do Ministério da Saúde:

- Evite que a criança faça refeições em frente a telas

É fundamental que a criança aprenda, desde muito cedo, que a hora de fazer as refeições é única e muito importante. Além disso, assim como todos os processos motores e cognitivos, os bebês estão aprendendo constantemente durante os dois primeiros anos de vida, e isso também acontece com a mastigação e a deglutição. Quando estão em frente de telas, sejam elas de TV, *tablets* ou *smartphones*, eles ficam com dificuldade para comer e podem, por exemplo, não mastigar direito ou não prestar atenção no que estão comendo, isso prejudica a sensação de saciedade e o processo de aprendizagem da alimentação.

- Priorize alimentos in natura

O consumo precoce de açúcar está diretamente relacionado ao aparecimento da obesidade na primeira infância. A Sociedade Brasileira de Pediatria e o Ministério da Saúde recomendam que os bebês menores de 2 anos não consumam alimentos

com açúcar, além de café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas. Além de indicar o uso do sal com (muita) moderação.

- **Evite que as refeições sejam feitas fora de hora**

É fundamental que a criança entenda, desde muito cedo, que tem hora para tudo: para brincar, tomar banho, almoçar, jantar, dormir etc. Determinar, ao longo do dia, horários certinhos para que sejam feitas as refeições é muito importante para que ele saiba identificar, com mais facilidade, as sensações de saciedade. Lanchinhos entre as refeições estão permitidos, segundo indica a Sociedade Brasileira de Pediatria, mas é importante que eles também tenham um horário e um cardápio apropriado. Lógico que há dias em que podem haver exceções, elas só não podem se tornar regras.

- **A família precisa dar exemplo**

Pesquisas científicas identificaram que a alimentação da família tem papel determinante no desenvolvimento dos hábitos do bebê. O sistema de aprendizagem dos pequenos se espelha no que eles veem e no que acontece à sua volta. Logo, se a criança vê os pais e familiares se alimentando de forma irregular, comendo muito e em horários displicentes, irá reproduzir o mesmo comportamento. As mães, principalmente, devem tomar maior cuidado: estudos comprovaram que aquelas que ingerem muitos alimentos obesogênicos, isto é, que contribuem para o ganho de peso, são mais suscetíveis a fornecer para os bebês uma dieta semelhante.

- **Não deixe que seu bebê desenvolva hábitos sedentários**

Um bebê ativo é um bebê saudável e mais que isso: os estímulos têm papel fundamental no desenvolvimento cognitivo e motor da criança. Durante os dois primeiros anos de vida, a brincadeira deve ser a principal atividade das crianças, de modo que ocupe a maior parte do seu tempo. Os bebês precisam aprender, desde cedo, a gastar toda a energia que os alimentos fornecem. O Instituto de Medicina dos Estados Unidos recomenda que os bebês brinquem, pelo menos, 15 minutos a cada hora. Brincar também melhora a densidade dos ossinhos dos bebês, além de minimizar os níveis de sedentarismo na adolescência.

- **Supervisione as refeições fora de casa**

Ninguém melhor que você para saber o que é melhor para o seu filho, certo? Então, fique atenta à alimentação na escolinha ou creche. Acompanhe o cardápio e não hesite em avisar sobre os tipos de alimentos que você não quer que sejam oferecidos. A mesma dica vale quando a criança fica na casa de familiares, como tios e avós.

Fontes: Danone Nutricia

Manual de Orientação - Departamento de Nutrologia - 3ª Edição Revisada e Ampliada - Sociedade Brasileira de Pediatria

Plano Nacional da Primeira Infância - Projeto Observatório Nacional da Primeira Infância

Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção - Revista de Medicina de Minas Gerais

Dez Passos para uma Alimentação Saudável - Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos - Ministério da Saúde

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)