



Soluções para os pais

A epidemia da obesidade infantil em idade pediátrica afecta em todo o mundo cerca de 155 milhões de crianças em idade escolar.

Esta questão tornou-se de tal forma preocupante que motivou Margaret Chan, enquanto directora-geral da Organização Mundial de Saúde (OMS), a emitir o seguinte comunicado: “Pela primeira vez na história, esta geração de crianças pode ser a primeira a viver menos tempo do que a dos seus pais.” Este conceito é realmente assustador e é de notar que, dos 35 milhões de óbitos anuais por doenças não contagiosas, 40% são mortes prematuras causadas por enfartes, diabetes e asma, cada vez mais comuns entre os jovens. Sabendo as causas, consequências e formas de prevenir a obesidade infantil, custa a aceitar este crescimento exponencial.

Situação em Portugal

Infelizmente esta epidemia já chegou a Portugal e, por ser a doença crónica mais

frequente em Pediatria, é um tema que preocupa todos os profissionais de saúde que lidam com crianças. Um dos últimos estudos realizados a nível nacional revelou uma taxa de 31% de excesso de peso e obesidade em crianças entre os 10 e os 18 anos. Em Portugal temos uma iniciativa importante, a Plataforma Contra a Obesidade, a cargo da Direcção-Geral da Saúde. O Gabinete Regional da OMS Europa também criou um sistema de Vigilância Nutricional Infantil em 15 países da Europa para avaliar as tendências de excesso de peso e obesidade em crianças em idade escolar (6-9 anos) e compreender melhor a evolução desta epidemia. Portugal tem participado neste estudo.

Em termos da Europa, o panorama português não é nada animador. Actualmente somos o terceiro país com piores resultados na União Europeia no que diz respeito à obesidade infantil. É fundamental compreender que, se nada for

feito, estas crianças vão crescer e tornar-se adultos obesos. Em relação à prática de exercício físico na infância, Portugal também ficou mal classificado. A OMS recomenda que as crianças entre os 11 e os 15 anos pratiquem uma “actividade física moderada a vigorosa todos os dias, durante pelo menos uma hora”. Nenhum país está perto de cumprir esta meta. A obrigatoriedade da prática de exercício físico nas escolas pode ser uma medida importante no combate ao sedentarismo e obesidade.

Detectar o problema

A obesidade infantil é um problema fácil de detectar numa consulta de rotina com o médico de família ou pediatra, e não requer exames complicados numa fase inicial. O peso e estatura são utilizados para calcular o índice de massa corporal (IMC), definindo-se em seguida o percentil de IMC em função do sexo e



da idade da criança. A obesidade não tem limites de idade e pode afectar crianças pequenas, abaixo dos três anos. O ideal seria evitar chegar à obesidade e identificar precocemente as situações de excesso de peso para instituir logo as medidas correctas. Quando estamos perante uma criança obesa é obrigatório tentar averiguar possíveis causas para esta situação, mas, contrariamente ao que muitos pensam, na maioria dos casos, as crianças são obesas porque comem mal e fazem pouco desporto.

A alimentação

As crianças são uma população especialmente vulnerável no panorama da nossa sociedade actual. Estão continuamente expostas a doces e guloseimas, “fast food”, sumos e refrigerantes. A comunidade médica depara-se com este grave problema e a actuação não deverá limitar-se apenas à criança e à sua família, mas também às escolas, comunidades e mesmo a nível nacional, em termos de legislação e regulamentação de certos alimentos e bebidas. Nos supermercados estão sempre doces junto da caixa de pagamento por forma a aliciar as pessoas a comprar. A variedade imensa de cereais, iogurtes e bolachas, com elevado teor de açúcar, preenche filas inteiras dos supermercados, tornando uma simples ida às compras numa ratoeira para os pais. As escolas devem ser um local importante para a promoção de estilos de vida saudáveis e isto deve reflectir-se nas ementas e na impossibilidade das crianças adquirirem alimentos ou bebidas pouco saudáveis nos bares da escola. Seguindo a frase “de pequenino se torce o pepino”, devemos começar desde cedo a melhorar a alimentação das crianças.

O papel dos pais

O papel dos pais e da família é determinante no combate à obesidade infantil. Não esquecer que este problema não é exclusivo das crianças, visto que na maioria dos casos das crianças com excesso de

peso/obesidade, muitas têm pelo menos um dos progenitores com o mesmo problema. O estado nutricional da criança não depende apenas dos factores genéticos e temos de considerar a alimentação da família e os hábitos em termos da actividade física. Estudos demonstram que mães obesas têm maior risco de terem filhos obesos e que um aumento excessivo de peso durante a gravidez poderá condicionar o peso futuro da criança. Sen-



O papel dos pais

- Promoção de estilos de vida saudáveis: alimentação saudável e exercício físico.
- Oferecer apenas escolhas saudáveis e remover a tentação.
- Não usar a comida como recompensa.
- Reforço positivo.
- Ser o “modelo”.
- Manter a coerência.
- Rotina de refeições em família.

do assim, devemos começar pelos pais e, sobretudo, pela futura mãe. Se queremos crianças saudáveis, com um bom estado nutricional, devemos promover estilos de vida saudáveis nos pais, pois estes estão

na primeira linha no combate à obesidade infantil, devendo ser incentivados para ajudar a criança. Devemos alertar para as consequências em termos de saúde a longo prazo, como hipertensão arterial, diabetes e o maior risco de doenças cardiovasculares, mas não devemos esquecer as complicações psicológicas. As crianças com excesso de peso/obesidade podem sofrer vários tipos de problemas psicológicos, depressão, isolamento social, ansiedade e são frequentemente vítimas de “bullying”. Muitas crianças não contam isto aos pais porque têm vergonha de serem chamados de “gordos” ou “baleias” ou “bolas”, e sofrem esses insultos em silêncio. A auto-estima fica em baixo, ficam tristes e podem ter um pobre desempenho escolar. Os gordos são mais felizes é um mito que deve acabar.

Ajudar é imprescindível

Existem várias formas de acordo com as quais os pais podem ajudar no combate ao excesso de peso/obesidade. Em primeiro lugar, devem promover desde a infância estilos de vida saudáveis. Começando pela alimentação, e sempre que possível, as mães devem ser incentivadas a amamentar os filhos, pois está demonstrado que isso reduz o risco de obesidade infantil. O tipo de alimentação adoptado pela família vai ser decisivo para o crescimento saudável da criança. Uma alimentação rica em termos de frutas e legumes e pobre em açúcares é o ideal. As crianças devem aprender desde cedo a beber muita água e a evitar ao máximo o consumo de sumos e refrigerantes. O corte dos açúcares deve ser uma batalha constante para todos os pais. Todos nós sabemos que existem “dias de festa”, alturas em que acontece uma maior oportunidade de ingestão de guloseimas, mas o objectivo será o de reduzir esses consumos ao mínimo.

Os pais devem procurar oferecer apenas escolhas saudáveis aos seus filhos. Sendo assim, para um lanche de fim-de-semana podem escolher entre diversas peças de fruta, em vez de uma peça de fruta versus