

Obesidade Infantil

A obesidade é uma doença crónica, representando actualmente um dos grandes problemas de saúde pública nos países industrializados.

Tem-se assistido a um crescente aumento da prevalência da obesidade infantil. Segundo a comissão Europeia, Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso. Mais de 30% das crianças entre os 7 e 9 anos tem excesso de peso ou são obesas, o sexo feminino apresenta valores superiores às do sexo masculino. A nível regional, o Alentejo é onde se verifica a maior prevalência de obesidade.

Como se define obesidade?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afectar a saúde. Este excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, isto é, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia gasta. A **obesidade é uma doença crónica**, é a doença nutricional mais prevalente a nível mundial e a epidemia do século XXI.

Como é que se sabe se uma criança está obesa?

Para o rastreio da obesidade recomenda-se o uso do **Índice de Massa Corporal (IMC)**, isto é, a relação entre o peso (Kg) e a altura ao quadrado (m^2), dado tratar-se de um indicador fiável de adiposidade. Uma criança, com idade superior a 2 anos, é considerada **obesa** quando o seu IMC é igual ou superior ao Percentil 95 (P95) para o sexo e a idade; e com **excesso de peso** quando o IMC está entre o P85 e o P95. Os novos Boletins de Saúde Infantil têm tabelas de percentis de IMC.

Quais as causas da obesidade infantil?

A etiologia da obesidade é multifactorial, sendo a maioria dos casos de causa exógena. As síndromes genéticas e as doenças endócrinas são responsáveis apenas por 1% da obesidade infantil. Alguns estudos concluem existir 5 a 25% de responsabilidade genética na ocorrência de obesidade, desta forma o risco de obesidade é de 9% quando nenhum dos pais é obeso, 50% quando um dos progenitores é obeso e 80% quando os dois progenitores são obesos. Contudo, são os factores ambientais, nomeadamente comportamento alimentar e exercício físico, que exercem a maior influência na magnitude da expressão clínica da doença. A maioria das crianças come muito e mal! Fazem uma alimentação com baixo consumo de fibras (poucos vegetais e fruta) e com excesso de açúcar (refrigerantes, bolos, doces...), gorduras saturadas

(batatas fritas de pacote) e sal. A esta alimentação desequilibrada associa-se o sedentarismo e a reduzida prática de exercício físico, a qual pode ser atribuída: diminuição de espaços livres apropriados para actividades ao ar livre, associado a um aumento da insegurança, que favorecem a permanência em casa e ao aparecimento de actividades lúdicas mais sedentárias e acessíveis a uma grande parte da população, entre os quais a Televisão e os jogos electrónicos, os jogos de computador.

Qual o papel da Televisão no aumento da obesidade infantil?

Segundo a literatura mais recente, a televisão parece desempenhar um papel importante na génese da obesidade infantil. A televisão reforça o estilo de vida sedentário e promove uma alimentação desequilibrada através da publicidade. Segundo um estudo da DECO realizado em 2004, a categoria de produtos mais publicitados, durante a programação infantil, é a dos bolos e chocolates, alimentos ricos em açúcar e gordura e portanto pouco interessantes numa alimentação saudável. É, por isso, importante reduzir o tempo que as crianças despendem a ver televisão, recomendando-se menos que 2 horas/dia.

Quais as complicações associadas à Obesidade infantil?

Já vai longe o tempo em que gordura era formosura! Actualmente, sabe-se que a obesidade na infância é prejudicial à saúde física e mental da criança e predispões à obesidade na idade adulta.

As crianças obesas têm uma menor qualidade de vida: cansam-se com facilidade, têm dificuldade em mexer-se, é difícil comprarem roupa, têm baixa auto-estima, podem ter dificuldades de relacionamento com os seus colegas ou serem discriminadas por estes.

A obesidade está associada ao aparecimento de Diabetes tipo 2, hipertensão arterial, aumento do colesterol, puberdade precoce, problemas ortopédicos e psicológicos em crianças e adolescentes obesos. Mas se esta situação não for precocemente tratada estas crianças serão adultos obesos com risco aumentado de doenças cardiovasculares!

Como vamos ajudar as crianças a não serem obesas? A serem crianças saudáveis?

É imprescindível o envolvimento da família e de todos os prestadores de cuidados às crianças e adolescentes na mudança de hábitos e comportamentos. É adopção de hábitos saudáveis a melhor medida de prevenir e tratar a obesidade.

Durante a infância e adolescência não se recomendam dietas restritivas, porque as crianças estão em desenvolvimento e não podem privar-se dos principais nutrientes. É preciso é que as crianças aprendam e tenham uma alimentação saudável.

Devem fazer pelo menos 5 refeições por dia (pequeno almoço, merenda a meio da manhã, almoço, lanche e jantar), comendo às refeições principais sopa, prato principal (com vegetais) e fruta e acompanhando a refeição com água. Os refrigerantes e néctares, com elevado teor calórico, ficam para os dias festivos! No intervalo destas refeições devem comer pão, leite, iogurte, fruta,... e não os bolos, bolachas, snacks, gomas, batatas fritas...

A uma alimentação equilibrada deve-se associar a prática regular de exercício físico na escola e nos tempos livres em detrimento da televisão e dos jogos electrónicos. O sucesso da adesão e permanência em programas de actividade física é maior quando estas são práticas desportivas organizadas (na escola, através de clubes desportivos, etc.) e quando existe um envolvimento activo dos pais. Deixo aqui um apelo a esta colaboração das escolas e dos pais no combate à obesidade infantil!

No Hospital de Évora existe uma consulta para estas crianças. Chama-se **Consulta de Obesidade e Nutrição Pediátrica**, a responsável é a Dra. Lia Ana Silva e tem como principal objectivo **ajudar as crianças e as suas famílias no controlo da obesidade através de um plano alimentar e de exercício físico.**

Em resumo:

- Dada a sua prevalência crescente e as consequências para o futuro, a obesidade da criança e do adolescente necessita de uma intervenção urgente.
- A prevenção da obesidade infantil é essencial!
- É fundamental a promoção de uma nutrição equilibrada, a redução do sedentarismo e a prática regular de exercício físico.

Dr. Hélder Gonçalves

Dra. Catarina Diamantino

Serviço de Pediatria

Hospital do Espírito Santo de Évora