



OBESIDADE: O MELHOR TRATAMENTO COMEÇA PELA PREVENÇÃO OBESIDADE NA CRIANÇA E ADOLESCENTE

Ter um peso adequado contribui decisivamente para o bem-estar físico e psicológico das crianças e adolescentes!

Atualmente, cerca de uma em cada três crianças e adolescentes portugueses apresentam excesso de peso ou obesidade. As suas complicações vão manifestar-se não só na infância, mas transitam para a vida adulta: diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, fígado gordo, ansiedade, depressão...

O aumento de peso é fortemente determinado e agravado pelos maus hábitos de vida, como uma alimentação hipercalórica e pouca atividade física. A genética transmitida pelos pais, ou seja, a “tendência para a obesidade”, embora seja um fator importante, só reforça a necessidade de toda a família ser mais rigorosa nos cuidados diários.

É necessário prevenir em todas as idades e não desvalorizar mesmo pequenos agravamentos do peso. As medidas gerais de tratamento da obesidade são sobreponíveis às recomendações de hábitos saudáveis para a sua prevenção.

Conselhos gerais para prevenção e tratamento do excesso de peso e obesidade

A saúde dos pais e os hábitos de vida saudável devem ser cuidados mesmo antes do nascimento do bebé. Filhos de pais com obesidade têm maior risco de vir a ser crianças obesas.

A saúde na gravidez deve ser bem vigiada. O excessivo aumento de peso durante a gravidez, diabetes gestacional e tabagismo, aumentam a probabilidade de filhos com peso excessivo.

Nos primeiros meses de vida o leite materno é a melhor fonte alimentar, devendo manter-se mesmo após a introdução de novos alimentos.

Os primeiros anos de vida são críticos para a aquisição dos hábitos alimentares saudáveis. Deve ser estimulada variedade de sabores, desde a introdução dos primeiros alimentos, para evitar no futuro uma alimentação monótona. A alimentação pela própria mão deve ser estimulada logo que possível e não deve ser forçada quando a criança dá sinais de saciedade.

Não introduzir alimentos açucarados pelo menos nos dois primeiros anos de vida.



As crianças e adolescentes devem fazer refeições frequentes ao longo do dia (pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar) evitando longos períodos de jejum que aumentam o apetite para a refeição seguinte. E não petiscar entre as refeições!

O pequeno-almoço e os lanches podem incluir um cereal (pão, flocos de cereais ou bolachas não açucaradas), um produto lácteo (leite, iogurte ou queijo) e fruta. Não devem ter alimentos com açúcar ou processados: bolos, bolachas doces, batatas fritas ou outros snacks, chocolates, croissants, folhados, cereais açucarados, sumos ...

Sugere-se que o almoço e jantar comecem sempre por um prato de sopa de vegetais pois, além do seu valor nutricional, controla o apetite para o segundo prato. O prato principal deve ser constituído por metade de verduras ou legumes, um quarto por carne/peixe ou ovo (proteínas) e um quarto por batata, arroz ou massa (hidratos de carbono); não oferecer quantidades excessivas e não repetir. Terminar sempre a refeição com fruta.

Em todas as idades, as refeições devem ser feitas à mesa em família e nunca em frente ao telemóvel, tablet ou TV. A distração com ecrãs leva a uma maior quantidade de alimentos ingeridos.

Nas refeições fora de casa devem ser evitados o fast-food, fritos ou outros alimentos excessivamente ricos em gorduras ou açúcar. Em qualquer restaurante ou shopping é possível fazer opções saudáveis.

Beber água, durante as refeições e fora delas. As bebidas açucaradas (refrigerantes, colas, ice tea) não deverão fazer parte da alimentação diária. Os sumos de fruta apresentam também elevado valor calórico, sendo sempre preferível oferecer a fruta inteira. As bebidas com zero calorias ou de baixo teor não são também recomendadas, já que perpetuam o gosto pelo sabor doce.

Os alimentos doces ou excessivamente calóricos não devem nunca ser usados como recompensa de bom comportamento e só devem ser consumidos uma vez por semana, em situações especiais.

É recomendado que as crianças e adolescentes tenham diariamente 60 minutos de atividade física moderada ou intensa. Pode ser em brincadeira livre, desportos programados ou mesmo nas rotinas diárias: ir a pé para a escola, caminhar em passo acelerado, andar de bicicleta, ir ao parque infantil, passear o cão, subir as escadas do prédio, tarefas domésticas... Devem privilegiar-se as atividades ao ar livre e contar com a participação de toda a família. O exercício diminui também a ansiedade e o stress!



O tempo passado em frente a ecrãs – telemóvel, tablet, computador, TV, videojogos - deve ser limitado a 1-2 horas por dia. Além de favorecerem o sedentarismo, levam muitas vezes também ao consumo de alimentos inadequados associados à publicidade.

É fundamental ainda dormir bem e o tempo suficiente: pré-escolar 10-13h, idade escolar 9-11h, adolescentes 8-10h. A falta de sono leva a alteração do apetite e do metabolismo e aumenta a probabilidade de maior ingestão de alimentos.

É muito importante que todos os cuidadores da criança e adolescente – pais, avós, tios ou outros - sejam envolvidos e adotem também as modificações para um estilo de vida saudável. Só assim serão possíveis resultados em saúde eficazes e duradouros!

BIBLIOGRAFIA:

(1) Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), Relatório, Portugal 2019. Retirado de <http://www.ceidss.com/cosi-portugal/>

(2) Daniels, SR, Hassink, SG, and Committee on Nutrition. The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity. (2015) 136(1), e275-e292

(3) Barlow, S.E. and the Expert Committee. Recommendations Regarding the Prevention, Assessment, and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Report. Pediatrics (2007) 120, S164-S192

(4) Chassiakos, Y.L.R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno M.A., Cross C., and Council on Communications and Digital Media. American Academy of Pediatrics. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, (2016) 138(5), e20162593

(5) Dias M. P. G. Lancheiras saudáveis. 2019. Disponível no site Criança e Família da SPP <http://criancaefamilia.spp.pt/promocao-de-saude/lancheiras-saud%C3%A1veis.aspx>

(6) Vamos pôr a alimentação saudável em casa. Cuidados alimentares e atividades para crianças em tempos de COVID19. DGS 2020. Disponível em <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-on-em-casa.pdf>

Autoria:

Raquel Soares. Pediatra, Hospital Pediátrico - Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra