

Obesidade Infantil

Nos capítulos anteriores abordamos temas importantes para atrasar seu relógio biológico. São propostas não apenas com o objetivo de viver mais tempo, mas de viver mais anos e com mais saúde. Mudanças dos hábitos de vida como exercícios físicos diariamente e regularmente; abandono do hábito de fumar; consumo de álcool em quantidades módicas e dieta saudável com redução no consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, redução da ingestão de sal, e outros. Mas quando começar isso? Talvez você me pergunte. O mais cedo possível; para ser sincero, na infância, quiçá na vida intra-uterina. Falaremos sobre isso.

A revista Veja, em junho deste ano publicou uma reportagem especial que nos obriga repensar a educação alimentar que damos aos nossos filhos: “Hoje elas são fofas. E amanhã?” Aquelas bochechinhas, aqueles bracinhos roliços, aquela barriguinha macia: tão fofinhos! Do ponto de vista médicos podem estar se tornando os obesos de amanhã com a anuência dos pais. Sim, porque afinal, somos nós adultos que em última instância decidimos o que elas vão comer. Uma pesquisa coordenada pelo Dr. Mauro Fisberg, pediatra e professor da Universidade Federal de São Paulo, mostrou recentemente que as crianças brasileiras estão consumindo muito mais calorias do que necessário. Das que têm entre 2 e 5 anos de idade, 22% apresentam sobrepeso e 6% já apresentam obesidade. Ou seja, 28% da criançada está acima do peso ideal. Precisamos acabar com a idéia de que “criança gordinha é criança saudável” ou a convicção de alguns pais que acreditam “que quando crescerem a vaidade os levará a emagrecer”. Primeiro temos que tomar conhecimento que o número de crianças hipertensas e/ou com colesterol elevado aumenta em nosso meio. Depois, precisamos saber que das crianças que chegam obesas aos 10 anos de idade, 80% delas permanecerão nesta faixa quando adultas. A primeira razão para isso é que aquelas crianças que cresceram comendo biscoitos recheados, sanduíches gordurosos e frituras terão muita dificuldade para mudar este cardápio na adolescência e com certeza passarão a vida na eterna luta contra a balança. Além disso há outros fatores metabólicos, que não pretendemos abordar, que são muito mais difíceis de reverter. Por isso, atualmente os especialistas lutam para que a dieta das crianças gordinhas sofra mudanças com o objetivo de evitar alterações metabólicas e reduzir o risco de doenças futuras. “O diagnóstico precoce e a participação da família nesse processo são fundamentais”, afirma a Dra. Roseli Sarni, presidente do departamento de nutrologia da Sociedade Brasileira da Pediatria.

Quando se preocupar - O momento mais propício para que a criança adquira hábitos alimentares perigosos ocorre após os dois anos de idade, quando ela começa a compartilhar das refeições da família. “É na fase pré-escolar que a criança passa a ter mais autonomia, a andar, comer sozinha e a se interessar por novas coisas: então, ela passa a desenvolver a seletividade e a rejeitar alguns alimentos”, lembra o Dr. Mauro Fisberg. “Por isso, um bom modelo familiar é fundamental, pois ele vai determinar o padrão de alimentação da criança”.

O comportamento dos pais é fundamental no hábito alimentar das crianças. Vejam os erros mais comuns:

- Mal exemplo: se você não come salada dificilmente seu filho comerá;
- Prêmio: não ofereça guloseima como recompensa para o prato vazio;
- Bronca: hora de comer não é o momento para brigas; dessa forma comer torna-se um ato frustrante;

- Castigo: a punição não é uma boa estratégia para incentivar uma alimentação saudável;
- Exagero: lembre-se, porções para crianças são menores do que as de adulto;
- Cardápio: não mude o cardápio cada vez que seu filho recusar o que lhe é oferecido; mudar um hábito é muitas vezes difícil e só depois de experimentar algumas vezes eles passarão a aceitar o que está sendo ofertado;
- Alimento e amor: não use alimentos para agradar seus filhos, prefira abraços e carinhos.

Atitudes cotidianas favorecem a alimentação infantil adequada:

- ✓ Sente-se à mesa: é mais fácil as crianças seguirem bons exemplos se os membros da família comem juntos;
- ✓ Efeitos visuais: pratos coloridos e até com desenhos estimulam as crianças a provarem novos alimentos;
- ✓ Supermercado: as crianças só comem o que os pais compram. Não adianta proibir biscoitos e salgadinhos se a despensa está cheia deles;
- ✓ Saúde à mão: frutas e verduras devem estar sempre disponíveis às refeições;
- ✓ Dia da besteira: guloseimas não são proibidas, mas devem ser controladas. Escolha um dia da semana para refrigerantes e fast food.

Fontes: Maria Camila Borges Domingos, nutricionista da área de pediatria do Hospital Santa Catarina (SP); José Spolidoro, presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (Sbnpe); Eurico Mendonça, endocrinologista do Hospital Infantil Sabará (SP); Fábio Ancona Lopez, nutrólogo e pediatra da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp); veja.com/saúde.