

# VIDA SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA:

PREVENÇÃO DE SOBREPESO  
E OBESIDADE



**Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem com problemas de obesidade.** Oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

O excesso de peso pode ocasionar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, complicações cardíacas e a má formação do esqueleto.

## **FATORES DE RISCO PARA A OBESIDADE:**

- **Consumo excessivo de alimentos gordurosos e ultraprocessados;**
- **Falta de atividades físicas;**
- **Ansiedade;**
- **Depressão;**
- **Fatores hormonais;**
- **Fatores Genéticos.**

**As consequências da obesidade na infância e na adolescência podem ser notadas a curto e a longo prazo:**

- **Problemas ortopédicos, como de coluna ou joelhos;**
- **Dores nas articulações;**
- **Distúrbios respiratórios, como asma e apneia (falta de ar);**
- **Diabetes;**
- **Hipertensão arterial;**
- **Dislipidemias (colesterol e triglicérides altos);**
- **Dificuldades psicossociais;**
- **Apneia do sono;**
- **AVC (Acidente Vascular Cerebral);**
- **Doenças cardiovasculares;**
- **Acne;**
- **Assaduras e dermatites;**
- **Enxaqueca;**
- **Obesidade mórbida, quando adulto.**

# 10

# PASSOS

PARA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

DE **CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

- 10** **Faça cinco ou seis refeições ao dia:** café da manhã, almoço, jantar e lanches saudáveis nos intervalos;
- 9** **Coma de tudo um pouco.** Alimentação colorida e variada é sinônimo de alimentação saudável;
- 8** **Consuma diariamente frutas, verduras e legumes de sua preferência e beba pelo menos oito copos de água por dia;**
- 7** **Beba leite e/ou derivados** (iogurte, queijo, entre outros) pelo menos duas vezes ao dia;  
**Evite os alimentos ultraprocessados, tais como:** salgadinhos; biscoitos recheados; sanduíches; macarrão instantâneo; balinhas; doces; sorvetes; e refrigerantes. Estes alimentos são ricos em sal, açúcar e gordura, que, em excesso, podem prejudicar a sua saúde;
- 6** **Escolha alimentos in natura e minimamente processados,** que são mais saudáveis, para os lanches da escola, em casa e nos momentos de lazer;
- 5** **Não restrinja alimentos da sua rotina ou faça dietas radicais para perda de peso sem acompanhamento;**
- 4** **Não fique horas em frente à TV ou ao computador.** Movimente-se! Pratique esporte;
- 3** **Não consuma bebidas alcoólicas;**
- 2** **Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde (nutricionista).**

# OBSERVAÇÕES

- **Há uma crença popular de que a criança com sobrepeso é mais saudável e irá crescer com mais rapidez, mas a obesidade é uma doença e precisa ser tratada.** Quanto mais tempo uma criança permanece com excesso de peso, maior a probabilidade de se manter neste estado na adolescência e na vida adulta.
- **É muito importante a participação da família na escolha dos melhores alimentos para oferecer às crianças e aos adolescentes.** Quando a família tem hábitos alimentares saudáveis, com maior consumo de alimentos in natura e sem os ultraprocessados, melhor a qualidade de vida de todos os membros da casa.
- **A escola também tem um papel essencial, promovendo ações educativas de incentivo à alimentação saudável e à prática de atividade física.** Os profissionais da educação ainda buscam observar se há prática de bullying nas salas de aula, efetivando ações de prevenção a essa prática tão prejudicial a todos os estudantes.



## FONTES

- [www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm](http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm)
- **Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)**
- **Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)**
- **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso)**
- **Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)**
- **Organização Mundial da Saúde (OMS)**
- **Assistência Social Beneficente de Resgate e Amparo à Criança - [www.assisbrac.org.br](http://www.assisbrac.org.br)**
- **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014.**
- **MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia.**