

Dia Mundial da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03 de junho

O Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil é celebrado anualmente no dia 3 de junho. Este dia serve para chamar a atenção para o problema da obesidade infantil e a importância de adotar hábitos saudáveis, tanto em termos de alimentação como de atividade física, para prevenir e combater a doença.

Considerada um problema de saúde pública complexa no mundo, a obesidade infantil pode ser a porta de entrada para diversas doenças crônicas, como câncer, hipertensão, diabetes, colesterol alto e doenças cardiovasculares, além de contribuir no agravamento de doenças respiratórias. No Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil, o Ministério da Saúde reforça que a prevenção da obesidade infantil aconteça em todos os lugares e espaços frequentados pelas crianças, sendo necessário o apoio e envolvimento de toda a sociedade.

Mas o que é obesidade?

É o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

1 a cada 3 crianças
no Brasil
têm sobrepeso

A criança obesa tem grande probabilidade de se tornar um adolescente e, posteriormente, um adulto obeso. A atitude de redução drástica da ingestão de alimentos calóricos pode comprometer o seu crescimento e desenvolvimento. Dessa forma, a atenção multidisciplinar faz-se necessária para que a intervenção possa ocorrer sem riscos desnecessários, principalmente nos indivíduos onde o fator genético está presente, favorecendo a maior suscetibilidade à obesidade.



Dia Mundial da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03 de junho

Crianças com obesidade correm riscos de desenvolverem doenças nas articulações e nos ossos, diabetes e doenças cardíacas. Para evitar esses riscos, é essencial que a introdução alimentar seja feita no período correto (a partir dos 6 meses, após o período de aleitamento materno exclusivo) e com os alimentos balanceados. Se esse período não tiver o cuidado e atenção necessários, as crianças ficam expostas cada vez mais cedo aos alimentos ultraprocessados e industrializados.

Os salgadinhos, refrigerantes, biscoitos recheados devem sair de cena e dar mais espaço aos alimentos que já conhecemos bem, como arroz, feijão, legumes e frutas. Portanto, o acesso à informação sobre escolhas mais saudáveis para as famílias, profissionais de saúde, cuidadores e responsáveis é fundamental para combater o problema.

A obesidade na infância e adolescência tem consequências psicossociais adversas; afeta o desempenho escolar e a qualidade de vida, agravada pelo estigma, discriminação e bullying. Crianças com obesidade têm grande probabilidade de se tornarem adultos obesos e também correm maior risco de desenvolver DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) na idade adulta.



A infância é uma fase decisiva na formação de hábitos alimentares que acompanham o indivíduo por toda a vida.

Dia Mundial da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03 de junho

A obesidade infantil é uma doença auto adquirida que, atualmente, é considerada epidêmica, devido à sua elevada incidência.

Em relação à obesidade infantil, o Ministério da Saúde e a Organização Panamericana da Saúde apontam que 12,9% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos de idade têm obesidade, assim como 7% dos adolescentes na faixa etária de 12 a 17 anos.

Em 2024, 35 milhões de crianças menores de 5 anos estavam acima do peso.

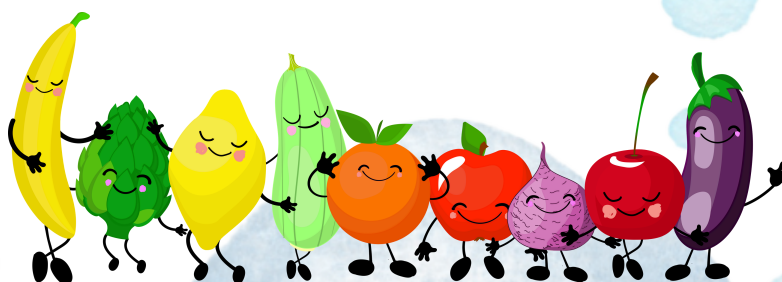
Mais de 390 milhões de crianças e adolescentes de 5 a 19 anos estavam acima do peso em 2022, incluindo 160 milhões que viviam com obesidade

Precisamos educar para que as crianças criem relações positivas com a comida de verdade, para a construção de hábitos alimentares saudáveis no futuro. Com um acompanhamento adequado e respeitoso, podemos impactar positivamente na redução do número de crianças e adolescentes com obesidade no Brasil.

Isso começa com a escolha dos alimentos que entram em casa e o exemplo diário que oferecem.


Ao criar um ambiente que valoriza escolhas saudáveis, os pais estão proporcionando aos filhos uma base sólida para um futuro mais saudável.

Os pais são os principais responsáveis por moldar os hábitos alimentares e o estilo de vida dos filhos, especialmente quando ainda são pequenos.




Dia Mundial da Conscientização contra a Obesidade Infantil - 03 de junho


Como fazer isso:




Na hora das compras, dar preferência aos alimentos mais nutritivos e menos calóricos.



Deixar sempre disponíveis na geladeira alimentos saudáveis como frutas, legumes e verduras.



Evitar ter em casa alimentos como balas, biscoitos recheados, sorvetes.



Criar programas com os filhos que incentivem atividades físicas, como passeios ao ar livre, andar, jogar bola.

A saúde das nossas crianças depende de nós, adultos. Depende das nossas escolhas, da nossa base alimentar.

O futuro da geração está em nossas mãos.