

ANO V N°5 JUNHO DE 2025

# *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 sobre peso

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

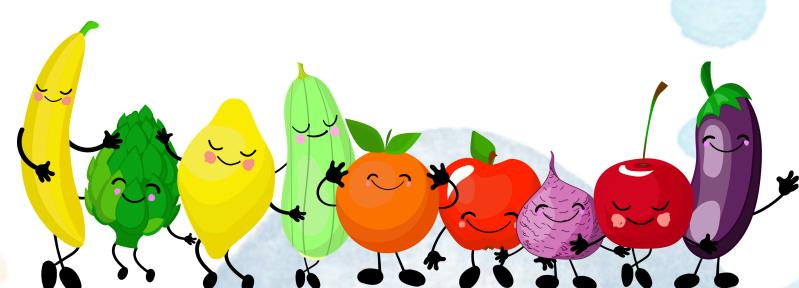
Precisamos educar para que as crianças criem relações positivas com a comida de verdade, para a construção de hábitos alimentares saudáveis no futuro. Com um acompanhamento adequado e respeitoso, podemos impactar positivamente na redução do número de crianças e adolescentes com obesidade no Brasil.

**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.

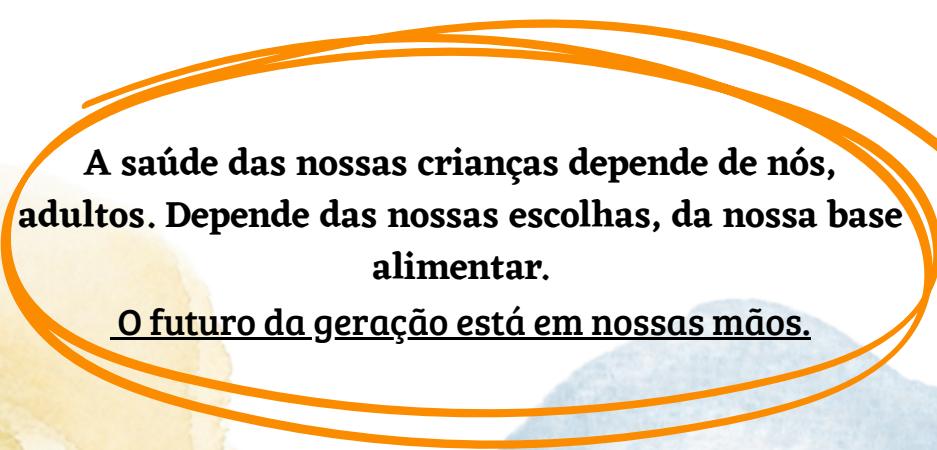


  
Deixar sempre disponíveis na geladeira alimentos saudáveis como frutas, legumes e verduras.

  
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.