

DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A OBESIDADE INFANTIL - 03 DE JUNHO

A data visa combater essa grave condição, apontada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das maiores epidemias globais de saúde pública pediátrica.

Obesidade infantil caracteriza-se pelo excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos, sendo considerado sobrepeso quando a criança tem, no mínimo, 15% acima do peso de referência para a sua idade.

Configura-se como uma epidemia mundial cuja prevalência crescente vem sendo atribuída a fatores políticos, econômicos, sociais e culturais.

Frequentemente, a obesidade infantil se perpetua na vida adulta, devido a fatores fisiológicos e comportamentais. Sua prevenção nessa faixa etária, portanto, oferece uma oportunidade única de interromper o caminho para uma vida adulta pouco saudável.

Diabetes, pressão alta, problemas no coração, nos ossos e nas articulações são algumas das consequências da obesidade em crianças – um dos mais sérios desafios globais de saúde pública do século XXI e que afeta todos os países do mundo.

Falar sobre obesidade infantil é falar sobre saúde, desenvolvimento e prevenção. É na infância que hábitos alimentares, rotina, relação com o corpo e padrões de consumo começam a se consolidar.

Causas

- Alimentação desequilibrada
- Sedentarismo
- Inatividade Física
- Rotina Familiar
- Fatores Genéticos



A BASE PARA UM FUTURO SAUDÁVEL
É construído na Infância

Consequências

- 1 Diminuição da Autoestima
- 2 Lesões Articulares
- 3 Doenças Cardiovasculares
- 4 Risco para Diabetes
- 5 Colesterol
- 6 Distúrbios Respiratórios
- 7 Risco de Câncer



DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A OBESIDADE INFANTIL - 03 DE JUNHO

O Atlas de obesidade 2026, produzido pela World Obesity Federation (WOF), aprofunda a análise sobre os chamados ambientes obesogênicos, que são ambientes que favorecem escolhas alimentares não saudáveis e baixos níveis de atividade física. O documento aponta que poucos países possuem políticas plenamente implementadas para prevenção e manejo da obesidade, incluindo medidas fiscais, regulação de publicidade infantil e estratégias integradas de promoção da saúde.

A edição de 2026 evidencia que o ambiente em que crianças e adolescentes estão inseridos, incluindo padrões alimentares, marketing de produtos ultraprocessados, sedentarismo e fragilidades no cuidado pré-natal e na primeira infância, favorece o ganho de peso desde os primeiros anos de vida.

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.



*A obesidade não é
só uma questão de
estética, é uma
questão de saúde.*

*Seu exemplo influencia diretamente
seus filhos*



DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A OBESIDADE INFANTIL - 03 DE JUNHO

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

Isso começa com a escolha dos alimentos que entram em casa e o exemplo diário que oferecem. Os pais são os principais responsáveis por moldar os hábitos alimentares e o estilo de vida dos filhos, especialmente quando ainda são pequenos.

A criança copia comportamentos à mesa. Se ela ver refrigerante, excesso de fast food, aprende que isso é "normal".

A falta de incentivo a atividades físicas também contribui para o sedentarismo precoce.



Quando a família dá exemplo de escolhas saudáveis, a criança cresce valorizando frutas, legumes e refeições equilibradas.

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.

E você qual legado quer deixar para seus filhos?