



Nutricionista Adriana Stavro mostra como a obesidade infantil também prejudica a interação e o aprendizado dos mais novos.

A obesidade infantil é um dos mais sérios desafios da saúde pública do século XXI. O problema é global e está afetando muitos países de baixa e média renda, particularmente em ambientes urbanos. As taxas de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes em todo o mundo, aumentaram de menos de 1% (equivalente a cinco milhões de meninas e seis milhões de meninos) em 1975 para quase 6% em meninas (50 milhões) e quase 8% em meninos (74 milhões) em 2016. A quantidade de obesos cresceu mais de dez vezes, de 11 milhões em 1975 para 124 milhões em 2016.

No Brasil a prevalência de sobre peso e obesidade em crianças e adolescentes foi de 14,1%, já em menores de 2 anos a prevalência foi de 6,5%.

O crescente número de obesidade infantil está associado ao surgimento de comorbidades, anteriormente consideradas doenças “adultas”. Estas condições incluem, apneia do sono, diabetes mellitus tipo 2, asma, esteatose hepática (doença hepática gordurosa), doença cardiovascular, colesterol alto, colelitíase (cálculos biliares), intolerância à glicose, resistência à insulina, problemas de pele, anormalidades menstruais, equilíbrio prejudicado e problemas ortopédicos.

Embora a maioria das condições físicas de saúde associadas à obesidade sejam evitáveis e possam desaparecer quando uma criança ou adolescente alcança um peso saudável, algumas continuam tendo consequências negativas ao longo da vida adulta. É importante saber que a obesidade infantil pode afetar profundamente a saúde física, o bem estar social, emocional e a autoestima das crianças

Complicações emocionais e sociais

Estudos mostram que crianças com sobrepeso ou obesas, tem quatro vezes mais probabilidade de ter problemas de aprendizado em relação seus pares com peso normal. Elas também são mais propensas a faltar na escola, especialmente aqueles com condições crônicas de saúde, como diabetes e asma.

A obesidade infantil tem sido descrita como sendo uma das condições mais estigmatizante e menos socialmente aceita nessa época da vida. Estas crianças são frequentemente provocadas, intimidadas, estereotipadas, marginalizadas e discriminadas por seu estado. Discriminações foram relatadas em crianças a partir dos 2 anos de idade.

Crianças obesas são excluídas de atividades competitivas na escola. Muitas vezes é difícil para elas participarem de atividades físicas, pois tendem a ser mais lentas que as de seus pares, além disso enfrentam falta de ar.

Estas consequências sociais negativas contribuem para dificuldades permanentes no controle do peso, baixa autoestima, baixa autoconfiança e imagem corporal negativa de muitas crianças.

As crianças e adolescentes tendem a se proteger dos comentários e atitudes negativas, retirando-se para lugares seguros, como suas casas, onde podem buscar comida como um conforto.

Além disso elas também têm menos amigos, o que resulta em menos interação social e brincadeiras ativas, gastando mais tempo em atividades sedentárias

Prevenção é a chave do sucesso no controle da obesidade infantil, pois muitas crianças obesas acabarão se tornando adultos obesos.

Consultoria do texto de Adriana Stavro, formada em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo. Pós-graduada em Doenças Crônicas não Transmissíveis pelo Hospital Albert Einstein. Pós graduanda em Nutrição Clínica Funcional pela VP consultoria, pós graduanda em Fitoterapia pela Course4U.

Fonte: lifestyle.r7