



**Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil é celebrada nesta quarta (3); quarentena pode ser oportunidade para reeducação alimentar.**

A obesidade infantil já é considerada uma epidemia mundial. Além dos fatores genéticos, responsáveis por 70% das causas da obesidade, há também o estilo de vida da criança.

As telas dos smartphones e os videogames, aliados à baixa qualidade nutricional dos alimentos consumidos e à falta de exercícios físicos, contribuem para que a obesidade infantil atinja patamares assustadores.

Segundo dados divulgados pela Organização Internacional World Obesity, atualmente cerca de 158 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos convivem com o excesso de peso, e esse número deve aumentar para 254 milhões em 2030 em todo o mundo.

O Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil, celebrado nesta quarta-feira (3) pretende alertar sobre os riscos da doença e os cuidados necessários para combater esse mal, que afeta milhares de crianças no mundo.

A endocrinologista Lorena Lima ressalta que a família precisa ser o grande aliada para a

quebra crescente da obesidade entre as crianças. “Não é proibir, mas colocar limites para ficar na frente da televisão e dos celulares.

Programar atividades com a criança que gastem energia, como andar de skate, brincar de pega-pega, o que fazíamos na nossa época de infância”, lembra a especialista, que é endocrinopediatra pela Sociedade Brasileira de Pediatria e doutora pela Universidade de São Paulo.

Outro ponto que a médica enfatiza é a questão alimentar. “Salgadinhos, muito doce, tudo isso é prejudicial. É preciso oferecer frutas, folhas verdes, legumes. É uma troca, nem sempre muito bem vista pela criança, mas que aos poucos faz toda a diferença na qualidade de vida. E muito importante: a família deve dar o exemplo e se comprometer a seguir a mesma alimentação, já que crianças seguem exemplos”, explica a médica.

### **Quarentena pode ser aliada**

Com a pandemia de [covid-19](#), atividade física e alimentação saudável podem até parecer metas impossíveis. Porém, podem ser uma boa oportunidade de criar bons hábitos. “Para muitos pais que estão em home office, esse pode ser um momento ideal para se aproximar da criança e criar hábitos saudáveis e, conseqüentemente, estreitar o relacionamento de parceria e confiança”, sugere a doutora.

A especialista também dá as seguintes dicas:

- Criança precisa de rotina, inclusive na hora de comer. “Horários estabelecidos para as refeições ajudam a diminuir a chance de escapar e comer aquele salgadinho”.

- Até para beber água é importante ter uma rotina, fique atento a isso. A água pode inibir a vontade de comer. Não beber água, pelo menos, 30 minutos antes das refeições.

- Outra estratégia é não comer doces e salgadinhos direto do pacote. “Coloque em um pote uma quantidade determinada para que não haja exagero!”.
- Comer um alimento de desejo de vez em quando não é o problema, desde que isso não se torne rotina.
- Deixar frutas à disposição e ao alcance da criança é uma ótima dica para incentivar a alimentação saudável.

### **Pediatras alertam**

Com o confinamento, as crianças acabam se exercitando menos e o consumo de produtos industrializados também pode aumentar. Isso poderia nos levar a um número ainda mais elevado de casos de obesidade infantil pós-pandemia, alerta a Sociedade de Pediatria de São Paulo.

O presidente do Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo, Rubens Feferbaum, concorda que que essa condição é, na verdade, uma oportunidade para pais, cuidadores e ensino escolar a distância de incentivá-las a terem maior contato com os alimentos, visando à formação e manutenção de bons hábitos.

"A criança pode participar do processo de elaboração das refeições, desde a higienização até o preparo final – atividades que podem ser feitas por diferentes faixas etárias, sob a coordenação de um adulto, e que incentivam práticas alimentares mais saudáveis", diz o pediatra.

A Sociedade de Pediatria de São Paulo alerta para o que não deve ser feito na alimentação infantil:

- Obrigar ou forçar a criança a comer, o que pode gerar conflitos.

- Chantagear a criança. Exemplo: “se comer todo o legume, vai ganhar a sobremesa”.
- Substituir o alimento recusado por outro de preferência da criança.
- Desistir de oferecer o alimento após poucas tentativas.
- Substituir a refeição por pães, biscoitos, leite, em caso de inapetência.
- Obrigar o filho a terminar o prato quando ele não quer mais ou não permitir que ele repita algo, quando pede mais.

**Fonte: R7**