**Obesidade Infantil: Principais causas e efeitos da doença.**

Aderlan Messias[[1]](#footnote-2)

Francispaula Ribeiro de Oliveira²

Rafaela Barbosa de Oliveira³

Renata Oliveira de Souza⁴

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo discutir sobre a obesidade Infantil, analisando as principais causas e efeitos da doença. A obesidade acomete pessoas de todas as faixas etárias, principalmente crianças; o que compreende um problema de saúde pública, pois as crianças obesas estão mais propensas a se tornarem adultos obesos. Considerações de teóricos no assunto como DAMIANI e KRAUSE compõem o referencial teórico sobre o qual se apóiam os estudos sobre obesidade infantil. O artigo também traz considerações sobre os principais fatores associados à obesidade infantil como aspectos relacionados à má alimentação, fatores genéticos e falta de exercício físico.

Palavras chave: Obesidade infantil, má alimentação, atividade física, criança, genética.

**Introdução**

A obesidade é uma doença causada por acúmulo excessivo de gordura corporal. É ainda o resultado de ingerir mais energia que o necessário.

Embora a obesidade infantil esteja associada a fatores genéticos, sabe-se que outros aspectos relacionados à má alimentação e falta de exercício físico são apontados como principais causas da doença. O crescimento desordenado das cidades e a evolução das maneiras de brincar fizeram com que as crianças ficassem cada vez mais em casa, realizando brincadeiras muito mais monótonas, o que contribuiu para a mudança no aspecto físico dessas. As mudanças nos hábitos alimentares, como o consumo de produtos industrializados e os *fast-foods,* também contribuíram para o crescimento nos índices de crianças obesas.

A obesidade possibilita o surgimento de diversas complicações como colesterol alto, resistência a insulina e hipertensão, doenças que irão interferir diretamente na qualidade de vida das crianças. É necessário ressaltar que além de afetar a saúde física e fisiológica, a obesidade também irá afetar a saúde psicossocial infantil, pois infelizmente ainda vivemos em sociedade que discrimina aqueles que estão fora do modelo considerado como “padrão de beleza”.

Embasado nas idéias citadas acima, esse artigo consiste em dar suporte teórico aos estudos relacionados à obesidade infantil. Sendo necessário um estudo dos principais fatores que colaboram para o surgimento doença; pois conhecendo as causas será mais fácil desenvolver estudos e práticas para a prevenção e cura da enfermidade.

Sabe-se que, estudos vêem sendo realizados com o objetivo de reverter os índices de obesidade infantil; o que é um processo complicado, pois trata-se de uma questão de reeducação alimentar. A escola, assim como os pais desempenham um papel de grande importância, pois transmitem informações a respeito da alimentação adequada e possibilita à prática de atividades físicas, o governo por sua vez regulamenta políticas públicas de combate a doença. Dessa forma o artigo aborda também se são possíveis ações conjuntas eficientes entre escola, família e governo no combate a obesidade infantil no que tange a práticas de atividades físicas e reeducações alimentares. Adentra a discussão outros aspectos relevantes ao estudo da temática como as relações existentes entre má alimentação, fator genético, falta de atividade física e obesidade infantil.

**DESENVOLVIMENTO**

O QUE É OBESIDADE?

Historicamente, a obesidade foi vista de diferentes formas. Em algumas civilizações antigas ser gordo era considerado sinal de sucesso. Em outras, como no Japão medieval era considerado um deslize moral cometido pelo indivíduo. Na Europa, o estigma da obesidade era fundamentado pela Igreja Católica no pecado capital da gula.

Atualmente, existe uma forte tendência ao preconceito contra pessoas obesas, pois vivemos em uma sociedade que discrimina aqueles que estão fora dos modelos considerados como “padrões de beleza”, exceto em algumas regiões, como na África, onde a obesidade nos homens ainda é apreciada como sinal de domínio e poder e nas mulheres como sinônimo de maior fertilidade.

O fato é que os avanços proporcionados pela medicina estética, bem como, os apelos da mídia por corpos cada vez mais ecléticos, saudáveis e “bonitos” acabam padronizando tipos físicos desejáveis e desprezando os que se encontram fora desses padrões. O preconceito sofrido pode trazer sérias conseqüências para pessoas obesas, principalmente quando se trata de crianças, que estão em processo de formação da personalidade, das construções das relações sociais e de amizade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afetar a saúde. Este excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, isto é, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia gasta. Para identificar se a criança é obesa recomenda-se o uso do **Índice de Massa Corporal (IMC)**, isto é, a relação entre o peso (Kg) e a altura ao quadrado (m2), dado tratar-se de um indicador fiável de adiposidade. A relação é feita da seguinte forma: IMC = Peso / Altura x Altura.

PRINCIPAIS CAUSAS DA OBESIDADE INFANTIL

A má alimentação associada à falta de exercício físico é apontada como principal causa da doença. Sabe-se que o crescimento desordenado das cidades e a evolução das maneiras de brincar contribuíram bastante para a mudança no aspecto físico das crianças. De acordo com Kaian (2004), a crescente urbanização das cidades e consequente redução dos espaços públicos apropriados para a prática de atividades físicas e recreativas, motivaram além do aumento da violência; maior utilização de veículos automotivos, dietas hipercalóricas e com alto teor de gorduras, principalmente saturadas. Ou seja, o desenvolvimento econômico favoreceu o crescimento desordenado das cidades e o êxodo rural, o que culminou em altos índices de desempregos e violência, aumento no número de moradores de rua, etc., e também modificações no estilo de vida, que se traduzem por padrões alimentares contestáveis e padrões de ocupação predominantemente sedentários favorecendo o surgimento da obesidade.

A obesidade em crianças é um problema de saúde público significativo e alarmante que envolve a participação da família, da escola e de demais setores da sociedade. O excesso de gordura em crianças não é um fator benigno e contradiz a crença popular de que crianças mais gordas crescem mais rápido.

A alimentação das crianças é bem mais fácil de ser controlada nos primeiros meses de vida, quando essas deixam a amamentação e passam a ter os primeiros contatos com os alimentos semissólidos. Geralmente esse processo ocorre entre quatro e seis meses de idade, é quando a criança já realiza movimentos de mastigação. Daí a necessidade do acompanhamento dos pais, tanto na oferta quanto na forma como esse alimento é oferecido, adequando-se as necessidades e limites de cada criança, pois “os pais que se preocupam em oferecer uma maior variedade de alimentos provavelmente estarão oferecendo uma dieta balanceada” (MAHAN, 2010, p. 230) contribuindo para que seus filhos adquiram hábitos alimentares saudáveis, aceitando melhor novos sabores.

Controlar a alimentação das crianças em fase escolar torna-se mais complicado. Nessa fase os pais trabalham fora e as refeições passam a ser realizadas em creches ou escolas, que muitas vezes não dispõe de ambientes seguros e higiênicos, fator prejudicial à alimentação das crianças, pois de acordo Mahan e Escott-Stump (2010) o ambiente físico das refeições das crianças é tão importante como a atmosfera emocional. As influências dos colegas e da mídia também afetam nas atitudes e escolhas alimentares, a criança tende a escolher lanches preferidos do grupo e recusar a alimentação que foi preparada em casa.

A mídia, por sua vez, tem na maioria das propagandas referentes à alimentação veiculadas guloseimas de baixo valor nutritivo, principalmente nos intervalos de programas infantis. Especialistas sugerem que aja a substituição de propagandas de guloseimas por produtos mais saudáveis, com menor teor de sal, açúcar e gordura, pois sabe-se que essas propagandas possuem forte influencia sobre os consumidores, dessa forma fornecendo produtos benéficos as crianças serão influenciadas a possuir uma alimentação bem mais saudável.

Embora, nem sempre o ambiente escolar colabore para uma melhor nutrição das crianças, é inegável que a escola possui um papel fundamental na formação do individuo. “As escolas são um ambiente natural para a prevenção da obesidade, que pode incluir currículos de nutrição e saúde, oportunidades para educação e atividade física e refeições escolares apropriadas”. (MAHAN, 2010, p.237)

Nesse aspecto, cabe a escola, juntamente com os pais trabalhar questões relacionadas à nutrição adequada, como a seleção de lanches a serem comercializados na escola, por exemplo. Afinal, não adianta incluir no cardápio da merenda escolar alimentação adequada do ponto de vista nutritivo (no caso de escolas públicas) e nos planos conteúdos que trabalhem essa questão e disponibilizar lanches calóricos para serem revendidos, é contraditório.

Outro fator ligado a obesidade e que merece atenção dos pais e escolas está relacionado com a prática de atividade física. Muitas vezes as crianças se encontram tão sedentárias, acostumadas a realizar brincadeiras monótonas em casa como assistir TV e jogar vídeo game que ao depararem com atividades dinâmicas se recusam a participar.

Pode-se perceber que a questão tanto da alimentação quanto da prática esportiva deve ser trabalhada conjuntamente entre pais e escolas. Os pais devem dispor de tempo para realização de atividades de lazer e para a prática de atividades físicas com as crianças, mostrando-lhes a importância de uma vida saudável, ou ao menos, oferecendo uma prática esportiva desvinculada da escola, para que a criança, ao chegar no ambiente escolar não recuse a participar das atividades dinâmicas propostas.

Mudanças no ambiente familiar também são fatores que geram distúrbio alimentar e se correlacionam com o aumento da obesidade infantil.

A população infantil é do ponto de vista psicológico, sócio-econômico e cultural, dependente do ambiente onde vive que na maioria das vezes é constituído pela família, sendo que suas atitudes são, freqüentemente, reflexas deste ambiente. (OLIVEIRA, *et al* , 2003,p. 149)

Se o ambiente familiar é desfavorável, poderá propiciar condições que levam ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. Se estes distúrbios prevalecerem, poderá ocasionar a obesidade infantil.

Problemas psicológicos que provocam ansiedade e angústia em crianças colaboram de forma potencial no desenvolvimento da obesidade infantil, situações como discussões ou separação dos pais, mudança de escola, repetência escolar, violência, etc.,  são fatores que provocam grande angústia e ansiedade, ou ainda depressão, desprazer e isolamento e que colaboram para alterações comportamentais e muitas vezes geram distúrbios alimentares como déficit ou ganho excessivo de peso.

Outro aspecto que contribui para a obesidade infantil e que merece atenção por parte da família no sentido de prevenir a doença está relacionada a questões genéticas. Os fatores de risco genéticos afetam o metabolismo energético e resultam numa tendência de nascença para ganhar peso, pesquisas realizadas com gêmeos, indivíduos com o mesmo patrimônio genético, criados em ambientes diferentes mostram que as influências genéticas também constituem um fator importante no ganho de peso, pois, mesmo criados separadamente os gêmeos tendem a ter o peso semelhante. É possível que a vontade de comer e de se exercitar sejam determinadas por genes específicos. (DAMIANI, 2000)

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL

A obesidade infantil tem sido diretamente associada ao surgimento de diversas doenças crônicas. (DAMIANI, 2000)

Dentre as quais se destacam doenças cardiovasculares como hipertensão arterial sistêmica e hipertrofia cardíaca; doenças dermatológicas como micoses, estrias, dermatites, piodermites; doenças endócrino-metabólicas como maior resistência à insulina, maior predisposição a diabetes mellitus tipo 2, hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, gota úrica; doenças gastrintestinais como aumento da freqüência de litíase biliar e doenças neoplásicas como doenças respiratórias,tendência à hipóxia, apnéia do sono,asma e síndrome de Pickwick.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do estudo pode-se perceber que a obesidade infantil é um problema de saúde publica que toma proporções cada vez maiores e solucionar esse problema é uma tarefa que compete a toda sociedade. Governo, escola, família e equipes multidisciplinares de saúde têm que unir esforços para diminuir o ganho de peso excessivo em crianças. Pois, de acordo com os estudiosos, se tratando de crianças que estão em fase de crescimento, dietas com o objetivo de perda de peso são medidas drásticas, são necessárias práticas de atividades físicas e reeducações alimentares, para que as crianças mantenham o peso e com o desenvolvimento consiga equilibrar a altura e a massa corpórea. Pode-se observar também que tanto as influências genéticas, quanto sócio-ambientais, a falta de atividade física, alimentação e doenças psicológicas são os principais fatores da doença.

Nesse sentido, é possível sim, e necessárias políticas públicas conjuntas entre escola, família e governo no apoio e combate a doença, pois as crianças embora, muitas vezes, vítimas de preconceito, não possuem o discernimento e vaidade que os adultos possuem e merecem uma maior atenção em relação à saúde.

**REFERÊNCIAS**

KRAUSE, **alimentos, nutrição e dietoterapia**./L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump; [Tradução Natalia Rodrigues Pereira... *et al.*]. –Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

KAIN J.; ALBALA R. U; VIO, F.; CERDA, R.; LEYTON, B. School-based obesity in

Chilean primary School children: methodology and evaluation of a controlled study**.**

**International journal of obesity**, v. 28, p. 483-493. 2004.

LAKATOS, Eva; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos; pesquisa bibliográfica, projeto e relatório; publicações e trabalhos científicos**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

OLIVEIRA,FLC, Escrivão MAMS. Prevenção na infância e adolescência das doenças do adulto. In: **Temas de** **nutrição em pediatria.** Rio de Janeiro: Departamento de nutrição / SBP 2001; 1.

Damiani D, Carvalho DPC, Oliveira RG**. Obesidade na infância – um grande desafio!. Pediatria Moderna**, 2000; XXXVI : 489-528

1. Professor especialista

² Acadêmica do terceiro semestre do curso de Enfermagem da FASB

³ Acadêmica do terceiro semestre do curso de Enfermagem da FASB

⁴ Acadêmica do terceiro semestre do curso de Enfermagem da FASB [↑](#footnote-ref-2)