



apresentam

OBESIDADE INFANTIL

Caroline Bandeira

Nutricionista e Professora de Nutrição do Centro Universitário Estácio de Sá -SC
Especialista em Nutrição Materno Infantil

Obesidade

A obesidade é definida por um acúmulo excessivo de massa de gordura, onde o peso excessivo está relacionado com alterações metabólicas.



Obesidade

Alterações que afetam a qualidade da saúde ainda na infância, resultando no aumento de doenças e fatores de morbidade entre adolescentes e adultos:

- Hiperinsulinemia;
- Resistência periférica à insulina;
- Doenças cardiovasculares;
- Diabetes mellitus;
- Alterações psico-sociais.



**A
prevenção
começa na
pré-
concepção**

Obesidade infantil

Prevenir é mais fácil do que tratar

“Tem-se dito com frequência que tratar um paciente obeso é um enorme desafio e nem todos os profissionais estão preparados para enfrentá-lo.

..... *A criança obesa, por razões absolutamente compreensíveis, é ainda mais desafiadora já que, via de regra, a criança não tem a vaidade que os adolescentes e adultos passam a ter e, portanto, reeducar sua alimentação é entendido como um castigo.* Daí, a cooperação, tão fundamental para que se obtenha um bom resultado final, fica muito comprometida. Quanto à família, ainda mantemos certos conceitos de que “criança gordinha é criança saudável”, que criança não pode perder peso sob pena de “não crescer” ou “comprometer seriamente seu crescimento e desenvolvimento” - **Durval Damiani & Daniel Damiani.** https://institutodacriancaonline.com.br/down/obesidade_infantil.pdf

Epidemiologia da obesidade INFANTIL NO MUNDO

- 41 milhões de crianças com < 5 anos apresentavam sobrepeso ou obesidade em 2016.
- Mais de 340 milhões de crianças e adolescents de 5 -19 anos estavam com sobrepeso ou obesidade em 2016.
- Obesidade é prevenível, embora hoje seja uma Pandemia Mundial.



Epidemiologia da obesidade INFANTIL NO BRASIL

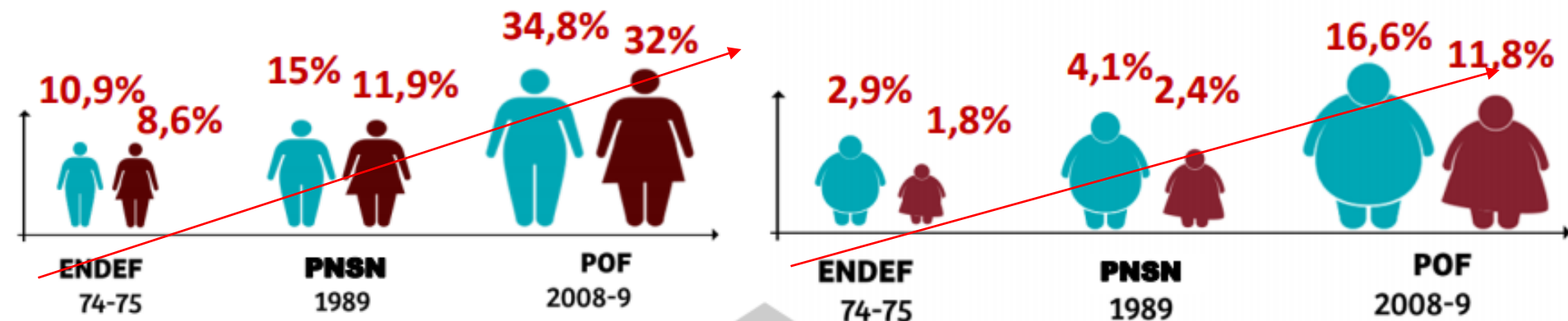


Uma em cada três crianças brasileiras
apresentam excesso de peso

(Meninos e meninas entre 5 e 9 anos)

EXCESSO DE PESO

OBESIDADE



Na América Latina, sobrepeso ou obesidade
em crianças de 5 a 11 anos varia de 18,9% a 36,9 %

Onde deve começar essa prevenção?

Seria onde a vida começa ?



Reprodução Natural



Reprodução Assistida

**Nossa vida COMEÇA na CONCEPÇÃO
da nossa MÃE e segue com**

**20% - Contribuição Genética dos Pais
80% - Contribuição Epigenética***

Pai e Mãe → Papel chave na pré-concepção e gestação



A preocupação não deve ser pontual e centrada apenas na figura materna.

100 years of nutritional flow

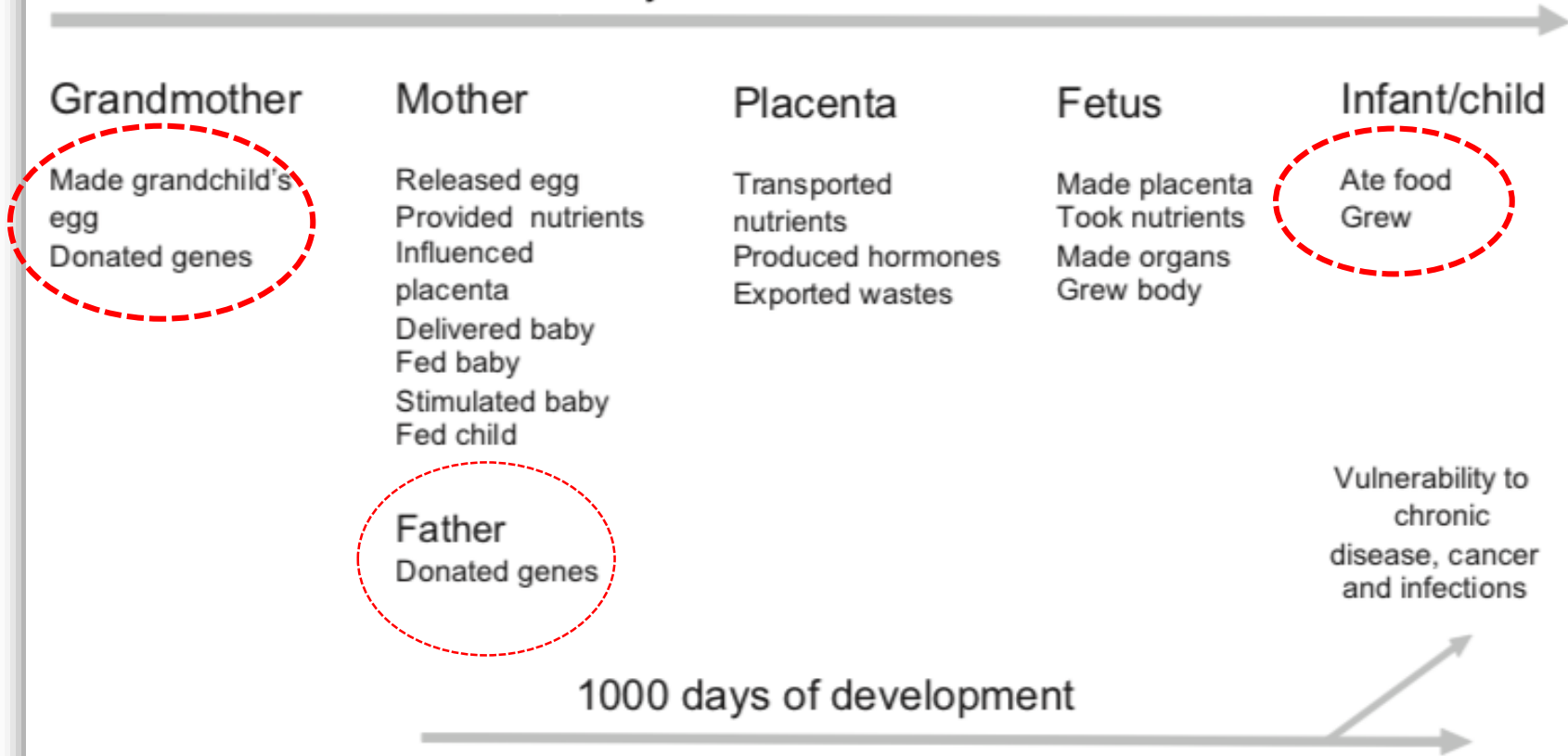


Fig. 2 – The transgenerational roots of chronic disease.



Review

Nutrition in the First 1000 Days: The Origin of Childhood Obesity

Chiara Mameli, Sara Mazzantini and Gian Vincenzo Zuccotti *

Department of Pediatrics, V. Buzzi Hospital, University of Milan, Milan 20154, Italy;

Table 1. Main risk factors in the first 1000 days for the development of childhood obesity.

Nutritional Phase	Risk Factor
Prenatal (0–280 days)	Higher maternal pre-pregnancy BMI Excess maternal Gestational Weight Gain Maternal Diabetes Mellitus (gestational or Type 1) Genetic predisposition
Breast/Formula Feeding (280 days–6 months of age)	Formula feeding <ul style="list-style-type: none"> ● Accelerated growth curve ● High energy intake ● High protein content ● Low concentration of polyunsaturated fatty acids
Complementary and Early Diet (6 months–2 years of age)	Rapid weight gain Early introduction of solids High protein intake Gut microbiome

Principais Causas

- **Fatores Genéticos:**

Más condutas alimentares e sedentarismo, permitem a ação dos fatores genéticos herdados pelos pais, estimulados pelos fatores ambientais e comportamentais, desencadeando a obesidade.



- **Fatores Socioeconômicos:**

Influencia os hábitos por meio da **educação, da renda e da ocupação**, resultando em padrões comportamentais que afetam ingestão calórica, gasto energético e a taxa metabólica basal.



- **Mudanças na alimentação**

Em torno dos anos 90 houve um aumento no consumo de doces, biscoito recheado, refrigerantes, fast foods e etc e uma diminuição no consumo de frutas e hortaliças. A transição alimentar e nutricional levou ao declínio da prevalência de desnutrição e levou ao aumento de sobrepeso e obesidade.



- **Globalização**

Introduziu alimentos que não faziam parte da cultura local, fazendo com que culturas de outros países fossem aceitas.

Com isso houve a introdução de alimentos saudáveis como a comida japonesa, como também não saudáveis como o costume de comer hamburguers, cachorro-quente e etc.



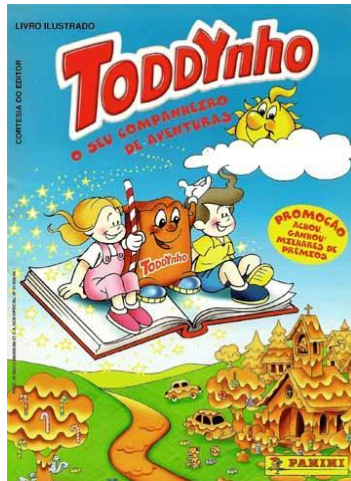
- **Sedentarismo**

Antigamente as crianças eram mais ativas, com brincadeiras na rua e etc, hoje em dia com o avanço da tecnologia, as crianças passam a maior parte do tempo sentadas em frente a tv, do computador, jogando vídeo game, o que contribui para o acúmulo de gordura junto a uma alimentação não saudável.



- **Influência da mídia**

As crianças são muito influenciadas por comerciais chamativos e apelativos, com bastante coloridos que acabam estimulando o consumo da criança por interesse aquele alimento, geralmente são alimentos industrializados: biscoitos, refrigerantes e fast food e etc.



Consequências da obesidade

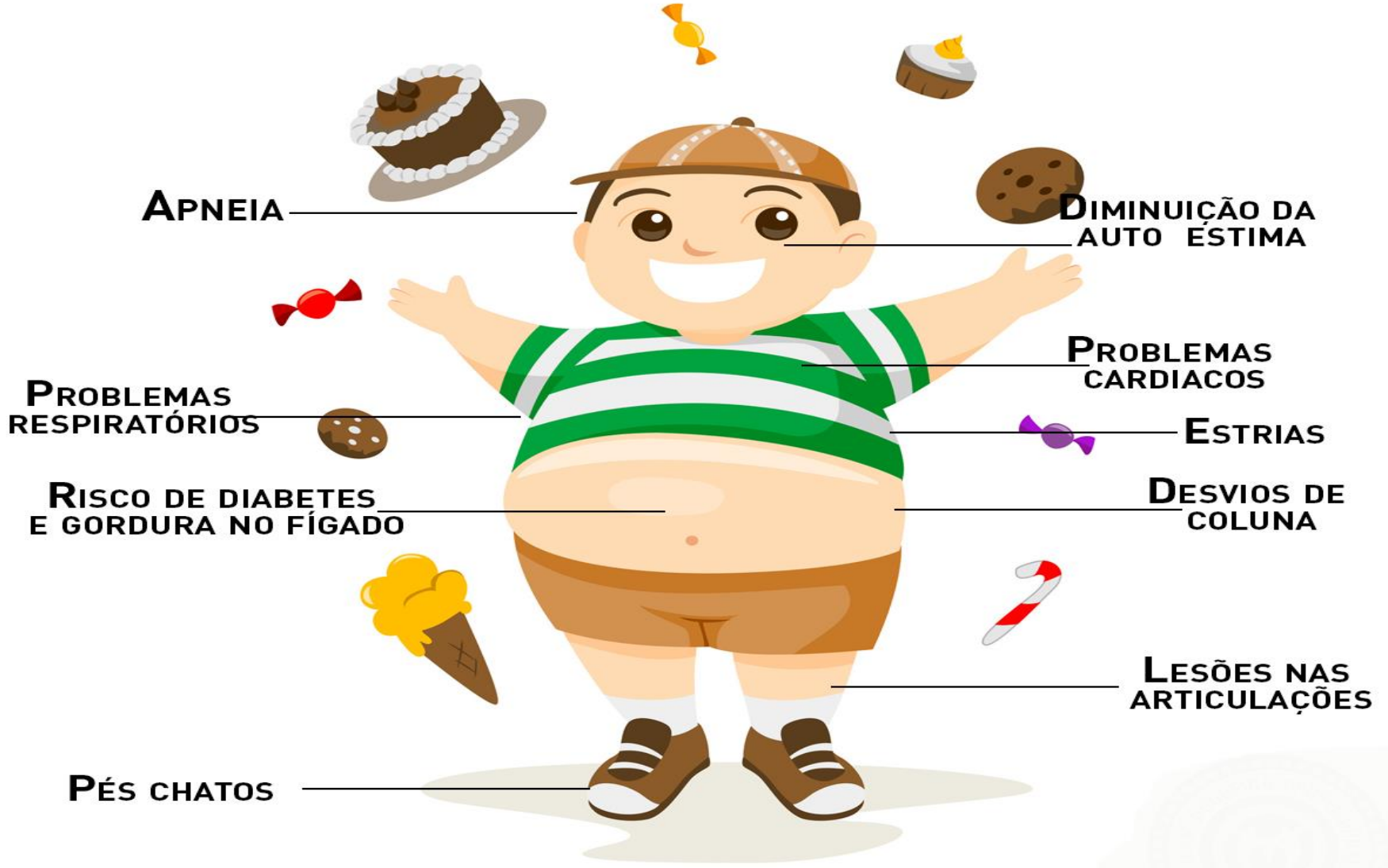
- Aparecimento precoce de DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) como :
- Diabetes
- Hipertensão
- Hipertrigliceridemia
- Doenças cardiovasculares



O agravo da incidência dessas doenças têm aumentado cada vez mais em crianças

- A obesidade e deficiência de micronutrientes (vitamina A e Fe), prejudicando na maturação sexual, desenvolvimento intelectual e crescimento.
- O alto consumo de calorias vazias ocasionam um incremento ganho de peso ponderal a criança .





APNEIA

**DIMINUIÇÃO DA
AUTO ÉSTIMA**

**PROBLEMAS
RESPIRATÓRIOS**

**PROBLEMAS
CARDIACOS**

**RISCO DE DIABETES
E GORDURA NO FÍGADO**

ESTRIAS

**DESVIOS DE
COLUNA**

PÉS CHATOS

**LESÕES NAS
ARTICULAÇÕES**

Importância do aleitamento materno na nutrição infantil para prevenção da obesidade

O leite materno é reconhecido como o alimento **mais adequado** para recém-nascidos, servindo como **referência** para estabelecer os **requerimentos nutricionais nessa faixa etária** (WHO, 1995).

Representa a experiência nutricional mais precoce do ser humano, dando continuidade à nutrição **intra-uterina**, com uma **composição única em nutrientes** e compostos bioativos que vão atuar sobre o crescimento, diferenciação e a maturação funcional de órgãos específicos, afetando vários aspectos do desenvolvimento infantil (Balaban & Silva, 2004).

O ser humano é o único mamífero que separa a cria da mãe após o nascimento.

(Nutes, 1987)

Prevenção

- Agravo para a saúde pública: prevenção minimizando a prevalência de doenças degenerativas
- Adoção de hábitos alimentares mais saudáveis;
- Conhecimento sobre alimentação e nutrição
- Escola, papel educadora alimentar e incentivadora da prática de atividades físicas na busca da promoção da saúde.
- Combate á obesidade necessita de um trabalho conjunto de conscientização que envolva a família, a escola, a comunidade, a industria de alimentos, e um sistema de saúde que priorize a prevenção de doenças.



Em virtude desses fatos, o Ministério da saúde publicou os dez passos para o peso saudável. Esse material é oriundo do Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Adequada e do Peso Saudável, visando à modificação do estilo de vida da população brasileira, principalmente, sobre a prática alimentar e atividade física.





1. Comer frutas e verduras variadas, pelo menos duas vezes por dia;
2. Consumir feijão pelo menos quatro vezes por semana;
3. Evitar alimentos gordurosos como carnes gordas, salgadinhos e frituras;
4. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele do frango;
5. Nunca pular refeições: fazer três refeições e um lanche por dia. No lanche escolher uma fruta;
6. Evitar refrigerantes e salgadinhos de pacote;
7. Fazer as refeições com calma e nunca na frente da televisão;
8. Aumentar a sua atividade física diária. Ser ativo é se movimentar. Evitar ficar parado, você pode fazer isto em qualquer lugar;
9. Subir escadas ao invés de usar o elevador, caminhar sempre que possível e não passar longos períodos sentado assistindo à TV;
10. Acumular trinta minutos de atividade física todos os dias.

*"Seus Genes carregam a arma,
Mas seu Estilo de Vida é quem puxa o gatilho!"*

O b r i g a d a

Perguntas e respostas