



# Dia Mundial da Obesidade: principais causas e como evitar

6 MESES A 5 ANOS

ARTIGO

MAR 3, 2023

5MINS

O Dia Mundial da Obesidade acontece em 04 de março todos os anos. A data visa trazer conscientização à essa doença crônica. Entenda!

O **Dia Mundial da Obesidade** tem o objetivo de mostrar ao mundo como é necessário o tratamento e prevenção dessa doença crônica que afeta milhões de pessoas.

Não é diferente com as crianças, e você, mamãe e papai, temos certeza que quer seu bebê saudável, não é mesmo?

Pois bem, pensando nisso, trouxemos alguns cuidados que podem ser importantes desde antes do nascimento do bebê.

Vamos juntos? Então, ótima leitura!

## Quando é o Dia Mundial da Obesidade?

O Dia Mundial da Obesidade acontece anualmente, em **4 de março (04/03)**.

## Por que existe o Dia Mundial da Obesidade?

Essa data foi instituída com objetivo de conscientizar a população sobre a importância e a prevenção da obesidade.

Aliás, no mundo, mais de 1 bilhão de pessoas são consideradas obesas, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Desses, 650 milhões são adultos; 340 milhões são adolescentes, e 39 milhões são crianças.

Ainda segundo a organização, estima-se que até 2025, o número de crianças obesas chegará a 75 milhões.

Até lá, 167 milhões de pessoas - entre adultos e crianças - devem sentir os efeitos do sobrepeso com o aparecimento de doenças.

Bom, que é uma doença crônica importante, a gente já entendeu.

Mas o que você, papai e/ou mamãe, podem fazer para reduzir os riscos do seu filho desenvolver essa doença?

## Como combater a obesidade, principalmente em crianças?

O caminho para combater a obesidade em crianças está na prevenção, **informação e na conscientização**.

Pensando nisso, vamos falar sobre os pontos mais importantes que você precisa estar por dentro.

## **Atente-se aos sinais de sedentarismo de seu pequeno**

Naturalmente, as crianças tendem a brincar e, portanto, a se exercitar para gastar o acúmulo de energia dos primeiros aninhos de vida.

No entanto, a gente sabe que com o advento das tecnologias que temos hoje - do tablet ao computador às grandes TVs, muitos acabam se rendendo às tentações do mundo moderno.

Não é à toa que os números da obesidade no mundo triplicaram desde 1975.

A OMS recomenda que crianças menores de 1 ano façam até 30 minutos de atividades físicas diárias, como movimentar os braços e engatinhar, por exemplo.

Já no caso das crianças de 1 a 2 anos, o tempo de atividade deve subir para 180 minutos por dia.

E conforme os pequeninos vão ganhando idade, esse tempo vai aumentando e o gasto calórico deve se tornar maior, fazendo com que as atividades físicas tenham maior intensidade.

Segundo a Fiocruz, crianças acima do peso possuem 75% mais chance de serem adolescentes obesos e 89% dos adolescentes obesos tendem a se tornar adultos obesos.

Ou seja, é um efeito cascata que, quanto antes você evita, mais fácil se torna a prevenção.



## **Evite o consumo excessivo de proteínas**

Segundo o Manual de Orientação: obesidade na infância e adolescência, da Sociedade Brasileira de Pediatria, consumir proteínas em excesso, sobretudo no começo da vida, pode acarretar no desenvolvimento de obesidade.

Desta maneira, recomenda-se que o consumo proteico seja balanceado, junto aos demais nutrientes importantes para a idade, a fim de evitar o aumento de chances de risco para sobrepeso e obesidade de sua criança.

Para te ajudar, nós temos alguns conteúdos que abordam esse tópico mais a fundo. Listo alguns deles aqui para você.

- Nutrição das crianças com mais de 1 ano
- Oferta adequada de Proteína e prevenção da Obesidade Infantil
- Os 4 erros mais comuns na Alimentação Complementar
- Microbiota intestinal e sua relação com a saúde do bebê
- Quais são os alimentos ricos em fibras

## **Evite sucos e bebidas açucaradas**

Acredito que você já saiba que o consumo excessivo de açúcar é um grande vilão para a saúde do seu bebê.

Isso pode causar inúmeros distúrbios, inclusive levar a criança à obesidade infantil.

Por isso, o consumo deve ser o mínimo possível, a fim de evitar doenças futuras.

**LEIA MAIS:** Quanto suco meu bebê pode beber por dia?

## **Suplementar Vitamina D pode prevenir a obesidade**

Normalmente, pacientes obesos possuem resistência à insulina, o que afeta ainda mais o ganho de peso.

Desta forma, a suplementação de Vitamina D, quando recomendada pelo profissional de saúde, pode ajudar, pois ela auxilia no combate à resistência insulínica e, consequentemente, na obesidade.

**LEIA MAIS:** Vitamina D: qual a importância desse nutriente na saúde do seu filho?

## **Alimentação e cuidados das mães**

Já não é novidade que a dieta da mãe ao longo da gravidez requer cuidados, dado que o que está sendo consumido pode sim afetar o seu bebê.

No entanto, você sabia que engordar além do normal ao longo da gravidez pode trazer consequências para o seu bebê, mesmo depois que ele já tenha nascido?

Isso é o que indica um estudo da Universidade de Genebra, na Suíça, que após avaliar 11.132 grávidas, notou que 36,3% delas perderam o controle alimentar ao longo da gestação.

Os cientistas reforçaram no estudo que esse ganho excessivo de peso prejudicou as mães e acabou repercutindo negativamente nas crianças, dado que a saúde futura da criança é moldada desde antes da gestação.

Na pesquisa, eles concluíram que os bebês das mães que estavam fora do peso recomendado se tornaram 2 vezes mais propensos à obesidade.

Pensando nisso, mamãe, caso seu bebê ainda esteja em sua barriga, vale dar uma lida nos seguintes conteúdos que preparamos para ter uma gravidez ainda mais saudável.

- Dieta na gravidez
- Felicidade em dobro!
- O que grávida pode tomar?



## Conclusão

Neste conteúdo, nós falamos sobre o Dia Mundial da Obesidade, que acontece, anualmente, em 04 de março.

Segundo a OMS, estima-se que até 2025, o número de crianças obesas no mundo chegará a 75 milhões, tornando-se extremamente necessário trazer informações sobre essa doença.

A prevenção da obesidade infantil deve começar ainda desde o período que antecede a gestação.

Conforme seu bebê vai ganhando idade, é necessário mantê-lo ativo e se atentar à alimentação e aos sinais comportamentais para evitar que hábitos não saudáveis se tornem rotina.

As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o profissional de saúde para obter orientações individualizadas.