Data: 19 de Junho de 2020

Setor – Psicologia

Psicóloga da Educação: Andréia Aparecida de Gois Lins – CRP 12/09492

***Um alerta sobre a Obesidade Infantil.***

*“Não faz diferença eu ter ou não refrigerante, doces etc em minha casa, se eu não dou, a tia da, a vó da”;* Esta é a frase mais proclamada pelos pais e responsáveis quando se trata de inserção de doces, salgadinhos, refrigerantes e guloseimas em geral na vida das crianças, sendo que, faz diferença SIM, os pais ou responsáveis minimizar o impacto destes na dieta dos “pequenos”.

É sabido que muitos alimentos tem em sua composição ou se transformam em açúcar no organismo, ao passo que inserir e/ou associar demasiadamente guloseimas deixa o cérebro hiperexcitado, causando na criança inúmeras dificuldades que afetam sua vida no contexto escolar e social, podendo desencadear falta de atenção, agitação, alteração das ligações sinápticas, causando sérios problemas de aprendizagem, nos levando a refletir sobre a OBESIDADE INFANTIL e suas consequências.

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, aproximadamente 33% das crianças entre 5 e 9 anos estão acima do peso. Já a Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê para 2025, um crescimento na obesidade, que deve atingir mais de 700 milhões de pessoas. Ainda segundo a OMS, crianças obesas e com sobrepeso, podem chegar a 75 milhões em todo o mundo, ***dos quais 11,3 milhões no Brasil.***

A obesidade infantil pode vir acompanhada das chamadas doenças silenciosas (acontece na maioria das vezes) como cardiovasculares e diabetes. Medidas preventivas podem ser adotadas para evitar estas doenças, e aí necessitamos do engajamento da família, o sistema familiar precisa se empenhar e apoiar-se na mudança para os novos hábitos, incluir uma alimentação saudável, atividade física e reduzir o uso de tecnologias (celular, games) estes são reforçadores do comportamento sedentário.

Outra problemática são as questões em nível emocional que podem vir a surgir na vida das crianças obesas, algumas têm dificuldade em conviver com sua condição física, podem vir a sofrer bullying, diminuição da autoestima e desencadear quadros mais graves de doenças relacionadas.

Sendo assim, reafirmo, que permitir as crianças visualizarem dentro do ambiente familiar uma alimentação saudável, além de favorecer a saúde e o aprendizado, pode diminuir conflitos emocionais presente em alguns casos, e é o preparo necessário para um adulto do futuro com hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis.

Observação: na maioria das vezes, pais e responsáveis de crianças obesas vivem a mesma condição, ou seja, são obesos, e realizar algumas mudanças (alimentar, atividade física etc) pode ser um processo difícil, sendo assim sugiro que procurem auxilio através dos profissionais capacitados; nutricionista, orientador físico, psicólogo entre outros.

Informações e dicas para uma vida mais saudável:

<http://www.saude.gov.br/campanhas/46041-obesidade-infantil-2019>

Sugestão de leitura sobre o tema abordado:

<https://saude.abril.com.br/tudo-sobre/obesidade-infantil/>

Entrevista com crianças sobre o tema (vídeo):

<https://youtu.be/lxcsxDOYab4>