

**Cliente:** Dr. Vladimir Schraibman  
**Veículo:** Garotas Formosas  
(<http://garotasformosas.com.br/gformosas/?p=3386>)  
**Data:** 21.01.10

### ***Dicas de como combater a obesidade infantil***



**Matéria  
de  
Graziela Matte**



Olhando o site Terra, vi uma reportagem muito interessante para quem tem filhos pequenos, ou pretende tê-los algum dia. Diz respeito à obesidade infantil, dando dicas de como evitá-la e alguns tratamentos. Pois crianças gordinhas podem parecer bonitinhas para muitos, mas a obesidade infantil é uma questão séria, que pode ser a causa de problemas de saúde na vida adulta. Por isso, é fundamental que os pais fiquem atentos e não permitam o desenvolvimento da doença.

“Uma pessoa pode ficar obesa quando ela consome mais energia do que o necessário. É uma conta básica de subtração. A gordura corporal excessiva na infância pode surtir efeitos danosos à saúde em pessoas ainda muito jovens. Combater esse mal é um grande desafio dos tempos atuais”, disse Vladimir Schraibman, especialista em gastrocirurgia e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Videolaparoscópica (Sobracil).

Confira abaixo as causas, consequências e tratamentos para o problema, listados pelo médico:

- 1- As principais causas de obesidade infantil são sedentarismo, dieta inadequada, fatores genéticos e, na minoria dos casos, alterações hormonais;
- 2- Pais obesos podem influenciar nos hábitos de alimentação do filho, levando à obesidade infantil. A orientação dietética correta já deve ocorrer logo que a criança começa a comer à mesa com os adultos, por volta dos dois ou três anos. Os hábitos que adquirir nessa fase são levados por toda a vida;
- 3- A obesidade deve ser combatida, pois acredita-se que a quantidade de adipócitos (células que armazenam gordura) é definida durante a infância;
- 4- Também gera alterações psicológicas, como baixa autoestima, levando à solidão, tristeza, nervosismo e, até mesmo, depressão. Existe a possibilidade desses problemas continuarem ao longo da vida adulta;
- 5- As principais doenças relacionadas à obesidade infantil são alterações na glândula tireóide e outras ligadas às síndromes ovarianas;
- 6- O pediatra pode detectar o problema por meio do acompanhamento constante dos pequenos, analisando peso e altura ideais de acordo com a idade e o sexo;
- 7- A lista de maneiras de combater a obesidade infantil conta com prática de atividades físicas; diminuição do sedentarismo por meio de restrições ao tempo de televisão, uso de videogames e Internet; além de uma dieta balanceada;
- 8- É fundamental o acompanhamento de um nutricionista, porque pode prescrever uma dieta compatível com as características e necessidades da criança ou adolescente, a partir de exames e análise do histórico familiar;
- 9- Acredita-se que a partir dos 15 anos a cirurgia para perda de peso possa ser indicada. Mas cada caso deve ser avaliado individualmente;

Com essas dicas fica mais fácil controlar o peso dos pequenos, pois não queremos que eles passem por dificuldades com a saúde em sua vida adulta. Mas não se esqueça, é preciso ter pulso firme e não ceder aos desejos e manhas dos pimpolhos.

Fonte: [www.terra.com.br](http://www.terra.com.br)