

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman
Veículo: Portal Terra (<http://saude.terra.com.br/interna/0,,OI4219600-EI1497,00-Saiba+como+combater+a+obesidade+infantil.html>)
Seção: Vida & Saúde
Data: 26.01.10

Vida e Saúde

Terça, 26 de janeiro de 2010, 08h29

Saiba como combater a obesidade infantil

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.

» [Siga o Terra no Twitter](#)
» [vc repórter: mande fotos e notícias](#)
» [Chat: tecle sobre a notícia](#)

"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;

Especial para Terra