



03 DE JUNHO

Dia da Conscientização Contra a Obesidade Infantil

O peso do exemplo

Quando o assunto é alimentação, não dá para esperar que a iniciativa de comer de forma saudável parta de quem ainda nem entende a importância disso para a própria saúde, né?

Mas você entende! Por isso, se você reclama que seus filhos nunca comem legumes e luta para que aceitem uma fruta no lugar daquela sobremesa carregada de açúcar, é hora de menos “faça o que eu falo” e mais “faça o que eu faço”!



MDS

DE BEM  COM A VIDA



Obesidade infantil é papo de adulto

Segundo o Datafolha, 59% da população brasileira sofre com sobrepeso ou obesidade. Mas o que isso tem a ver com obesidade infantil? Tudo! Isso porque, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a fase intrauterina e os primeiros dois anos de vida são os períodos mais críticos para o desenvolvimento da obesidade.

80%

E uma vez obesa, as chances de uma criança continuar obesa também na fase adulta chegam a 80%! E por falar em obesidade durante a vida, confira a seguir os riscos deste mal para a saúde ao longo dos anos:



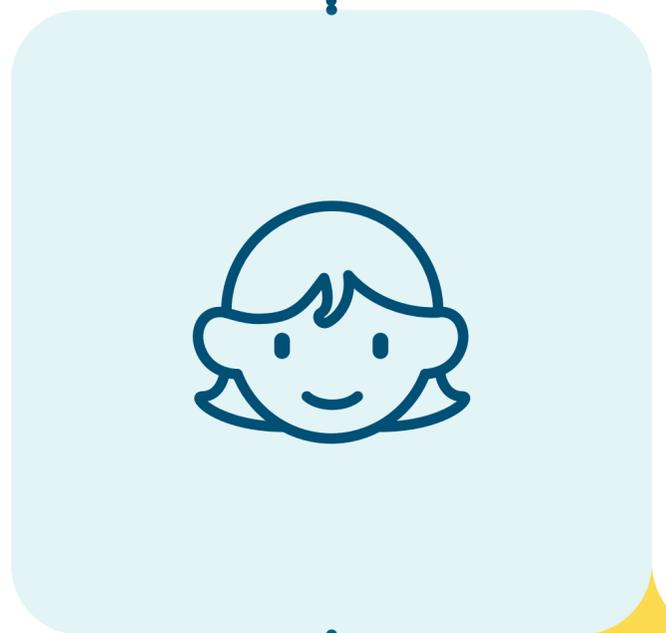


Riscos da obesidade na **infância**

- Problemas psicológicos e emocionais por conta do bullying
- Doenças cardiovasculares
- Má-formação do esqueleto
- Diabetes

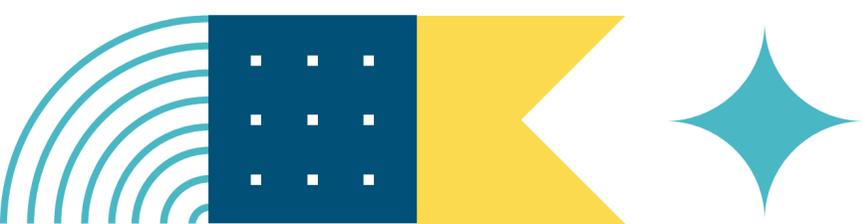
Riscos da obesidade na **adolescência**

- Alto risco de se tornar um adulto obeso
- Dislipidemias e diabetes tipo 2
- Doenças hepáticas e biliares
- Problemas ortopédicos, oncológicos e psicossociais



Riscos da obesidade na **fase adulta**

- Hipertensão e doença cardíaca
- Diabetes tipo 2
- Osteodistrofia
- Infecção hepática
- Pedras na vesícula biliar





Da boca para dentro

Comece pelas refeições preparadas em casa e priorize alimentos in natura ou minimamente processados. Todo mundo gosta de uma “besteira” de vez em quando e os pequenos não são diferentes. Mas, contanto que esse “de vez em quando” não vire “de vez em sempre”, não há nada de errado nisso.

Quer mais detalhes de como melhorar a rotina alimentar de seus pequenos? Consulte o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos** do Ministério da Saúde.

.....



Sedentarismo tamanho família

A ausência de atividade física regular é um dos pilares da obesidade, tanto na infância quanto na fase adulta. E, segundo o IBGE, mais de 40% dos brasileiros são sedentários. Além de promover o conhecimento dos pequenos sobre a importância da prática, também é preciso ter um olhar crítico sobre comportamentos potencialmente sedentários, como a utilização exagerada de automóveis, a preguiça na realização de atividades simples do cotidiano, o tempo que se passa sentado/deitado no dia a dia e, principalmente, o exagero de telas e aparelhos portáteis como celulares, tablets e por aí vai...





Dois pesos, duas medidas

Por que investir R\$ 80,00 na hora-aula de um personal trainer é caro, mas gastar R\$ 60,00 numa pizza é barato? Por que ficar no celular por 1h é pouco tempo enquanto praticar um esporte pelo mesmo período é tempo demais? Será que você e sua família não estão precisando ressignificar as prioridades?



Converse com um pediatra ou nutricionista para adotar – e estimular – bons hábitos. Por você e sua família.



Conteúdo produzido pela equipe de Gestão de Saúde da MDS Brasil

Responsável Técnico:
Claudio Albuquerque, Diretor Médico da MDS Brasil – CRM 188683