

# OBESIDADE INFANTIL E PERDA DE PESO



**O**besidade e excesso de peso estão a crescer a um ritmo preocupante entre as crianças e adolescentes. Implementar bons hábitos alimentares e incrementar a atividade física é a chave para travar esta tendência e ganhar esta batalha.

Maus hábitos alimentares e sedentarismo excessivo ou baixos níveis de atividade física são os principais responsáveis pelo excesso de peso e obesidade de cada vez mais crianças, um problema crescente de saúde pública de enormes proporções e repercussões. Implementar comportamentos saudáveis desde muito cedo é essencial para contrariar esta tendência, combater a obesidade e promover a saúde e o bem-estar.

O segredo para ajudar a combater a obesidade e a manter um peso saudável está no equilíbrio

entre as calorias (energia) dos alimentos e bebidas que ingerimos e as que se despendem através da atividade física diária. Fundamental para a manutenção geral da saúde, dado o seu papel na prevenção da obesidade, hipertensão e diabetes tipo 2, na redução de colesterol, no desenvolvimento de músculos e ossos mais fortes, a atividade física aumenta o bem-estar e da autoestima, tão importante na infância e adolescência.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, as crianças devem praticar pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (períodos maiores trazem, no entanto, benefícios acrescidos para a saúde). A maioria desta atividade física deve ser aeróbica, como, por exemplo caminhar, correr, andar, pedalar, nadar, dançar, que en-

volvem múltiplos grupos musculares, de forma rítmica, contínua e por um longo período de tempo) e, três vezes por semana devem incorporar-se intensidades elevadas, necessárias para reduzir o Índice de Massa Gorda nas crianças, segundo um estudo desenvolvido pelo Laboratório de Exercício e Saúde da **Faculdade de Motricidade Humana**, Lisboa.

Promover estilos de vida saudáveis que visem combater a obesidade passa assim por uma estratégia conjunta entre profissionais de exercício e saúde, como professores, treinadores e pediatras, para prescrição de hábitos saudáveis desde a infância.

## O papel dos pais

A adoção e manutenção de estilos de vida saudáveis depende muito dos pais e educadores. Em casa, evite que se coma enquanto se vê TV. Foco de distração, a televisão pode comprometer a sensação de saciedade, levando a que se coma mais.

Lembre-se que não há alimentos bons nem maus. Em moderação e desde que a dieta seja equilibrada e variada, todos os alimentos são permitidos, salvo contra-indicação médica. Não deve haver por isso alimentos proibidos, mas antes reservados para ocasiões especiais e pontuais, como aniversários e celebrações.

Limite o tempo de televisão, jogos de computador ou consolas e incentive antes a prática de atividade física. Lembre-se que se não der o exemplo não terá os resultados pretendidos, por isso calce uns sapatos confortáveis, saia de casa e mexa-se. Se não tiver um jardim ou parque por perto, saltar à corda, jogar à apanhada são algumas das possibilidades que não requerem muito espaço. E não deixe que o boletim meteorológico seja uma condicionante – mantenha antes em mente que não há mau tempo; há, sim, roupa inadequada. Use e abuse por isso dos impermeáveis, polares, cortaventos e calçado impermeável.

### BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS CRIANÇAS

Desenvolvimento saudável do sistema musculoesquelético e cardiovascular;

Melhoria da coordenação e controlo de movimento;

Manutenção de peso saudável;

Maior controlo sobre sintomas de depressão e ansiedade;

Aumento da autoconfiança e autoestima;

Maior interação e integração social.