

# BEBÊS fofos podem virar adultos OBESOS

Estudo com mais 9 mil meninos e meninas mostra que gestantes acima do peso geram filhos que viverão eterna batalha contra balança. Assim como as crianças com IMC elevado, terão no futuro dificuldades de controlar os excessos à mesa

» RENATA GIRALDI

Fumantes grávidas e acima do peso e bebês fofos demais podem levar à obesidade infantil, sobretudo a partir dos 9 anos. É o que verificou um estudo do Programa de Influências Ambientais nos Resultados de Saúde Infantil (ECHO) com 9.483 crianças nos Estados Unidos. Por volta dos 3,5 anos, a maioria teve um desenvolvimento dentro da média, mas houve um grupo que registrou aumento acentuado de índice de massa corporal (IMC). O artigo sobre o estudo foi publicado na *JAMA Network Open*.

Para os especialistas, a obesidade infantil é definida como um IMC igual ou superior ao percentil 95 para a idade e o sexo da criança, em geral resultado de excesso de gordura corporal. Segundo os estudos, crianças com padrões de IMC mais elevados no início da vida têm maior probabilidade de manter esse peso na adolescência e na idade adulta, elevando as chances de desenvolvimento de diabetes e doenças cardíacas.

“O fato de podermos identificar padrões incomuns de IMC já aos 3,5 anos mostra o quão crítica é a primeira infância para prevenir a obesidade”, disse o pesquisador Chang Liu, da Universidade Estadual de Washington. “Há oportunidades importantes para reduzir a obesidade infantil, como ajudar mulheres grávidas a parar de fumar e controlar o ganho de peso saudável. Também

monitorar de perto as crianças que apresentam sinais precoces de ganho rápido de peso.”

Mesmo sem participar do estudo, a médica pediatra Suamy Brelaz Goulart, do Hospital Anchieta de Taguatinga, disse que a experiência clínica mostra o quanto é importante incentivar a alimentação saudável na primeira infância. “Esse é nosso papel como pediatras: acompanhar de perto o crescimento da criança para identificar precocemente qualquer desvio da curva estimada. A primeira infância é uma janela de oportunidade, e se percebemos que o ganho de peso está acima do ideal, conseguimos intervir com orientações simples, mas eficazes, que fazem toda a diferença no futuro.”

## Padrões

O estudo mostrou que grávidas acima do peso, tabagistas e que têm o IMC acima da curva durante a gestação são um risco certo para o desenvolvimento de futuros obesos. Situação semelhante ocorre com bebês também considerados além do padrão, sobretudo quando estão por volta dos 3 e 4 anos de idade. A confirmação da probabilidade ocorre quando a criança completa 9 anos. Dali para frente, se esses fatores estiverem mantidos, a tendência se confirma.

Durante a pesquisa, os cientistas encontraram dois padrões principais de crescimento do IMC em crianças. A maioria das crianças (89,4%) apresentou um

Freepik



Mudanças de hábitos alimentares, na primeira infância, são capazes de alterar a tendência

padrão típico, em que seu IMC diminuiu entre 1 e 6 anos, depois aumentou lentamente. Um grupo menor (10,6%), de 1 a 3,5 anos, apresentou um padrão atípico, em que seu IMC permaneceu o mesmo, e depois aumentou rapidamente a partir dos anos.

Para a pediatra Suamy Brelaz,

existe o médico que tem a função social de explicar para a família que a genética não é determinante, é preciso agir firmemente para evitar uma futura sociedade em que a obesidade será mais uma doença a desafiar a qualidade de vida. “A genética é importante, claro, mas não é uma sen-

tença. O que a ciência mostra é que os hábitos e o ambiente em que a criança está inserida têm um poder enorme de influenciar a forma como esses genes vão se manifestar. Ou seja, mesmo com histórico familiar de obesidade, é possível mudar esse caminho com boas escolhas desde cedo.”

Hospital Anchieta Taguatinga



**Alimentação saudável não é só sobre o que está no prato, mas também sobre o comportamento da família, o exemplo dos pais e o vínculo com a comida. Introduzir alimentos naturais, evitar excesso de açúcar e respeitar a saciedade da criança são atitudes que ajudam a manter o crescimento dentro de padrões saudáveis e ainda constroem um futuro mais leve em todos os sentidos”**

**Suamy Brelaz Goulart, médica pediatra do Hospital Anchieta de Taguatinga**

## PERGUNTAS PARA | Paula Hollanda de Araujo\*

Hospital Brasília Águas Claras/Rede Americas



## Doença crônica e complexa

**Pela sua experiência clínica, esses “padrões” de peso, na primeira infância, podem ser alterados?**

A obesidade é uma doença crônica e complexa, em que há uma desregulação da homeostase energética. Esse desequilíbrio energético predispõe a uma ingestão excessiva de calorias em relação ao gasto energético. Isso, ao longo do tempo, gera um balanço positivo de energia, provocado por esse desequilíbrio entre mecanismos centrais e periféricos que envolvem os fatores de saciedade e fome. Esse

excesso de adiposidade sofre influência de múltiplos fatores, incluindo genéticos, ambientais, comportamentais, sociais e psicológicos. Nos últimos anos, houve uma mudança significativa no padrão alimentar da população em geral, em especial nas crianças, com maior acesso à alimentos ultraprocessados e redução da prática de exercícios físicos, além do aumento do tempo de tela. Em 2020 a Federação Mundial de Obesidade (World Obesity) publicou um estudo estimando que o aumento na prevalência da obesidade nas crianças brasilei-

ras até 2030 será superior ao dos adultos (3,8% das crianças, comparado à 2% nos adultos), principalmente naquelas entre 5 a 9 anos. Sendo a obesidade uma doença crônica multifatorial, faz-se extremamente necessário uma mudança significativa dos fatores ambientais e comportamentais, sobretudo na infância.

**Como modificar o que “vem” na carga genética?**

Já existem evidências de que a adoção de hábitos saudáveis desde o período da pré-concepção, sobretudo controlando a obesidade materna, tem impacto significativo na prevenção da obesidade infantil. Evitar o ganho expressi-

vo de peso na gestação (no máximo 7kg nas mães com obesidade) e, conseqüentemente, barrar o desenvolvimento de diabetes na gestação, também são medidas extremamente relevantes para combater a obesidade na infância, além do controle dos fatores ambientais, comportamentais e sociais na infância.

**Mudanças de hábitos alimentares, por exemplo, podem transformar essa tendência?**

A adoção de uma alimentação saudável, evitando o acesso principalmente à alimentos ultraprocessados. Isso inclui aumentar o acesso a frutas, verduras, legu-

mes, leite e derivados, além de estimular a prática de hábitos saudáveis, exercícios físicos regulares e sono reparador. Cuidar da saúde materna durante a gestação também é extremamente relevante para evitar o desenvolvimento de obesidade na infância. É fundamental para a construção do hábito de se alimentar de forma equilibrada e segura para uma melhor regulação da nossa homeostase e evitando o desequilíbrio energético que ocasiona a obesidade. (RG)

\*Paula Hollanda de Araujo, médica endocrinologista do Hospital Brasília Águas Claras/Rede Americas

## ALERTA CLIMÁTICO

# Temporada de furacões no Atlântico

Ao longo do ano, devem ocorrer de 13 a 19 tempestades que serão batizadas com nomes de pessoas, como tradicionalmente acontece, com ventos de 63 km/h ou mais. Para os especialistas, haverá aumento de 60% na temporada de furacões no Atlântico. A expectativa é de seis e 10, com ventos acima de 119 km/h, incluindo de três a cinco furacões maiores de categoria 3, 4 ou 5, com ventos sustentados de pelo menos 179 km/h. A previsão é da Administração Nacional Oceânica e Atmosférica dos Estados Unidos (NOAA).

O alerta começa em 1º de junho e estende-se até 30 de novembro. Uma conjunção de fatores contribui para essa previsão, como elevação das temperaturas oceânicas e um possível aumento da atividade da monção da África Ocidental, ponto de partida dos furacões do Atlântico. Em 2024, foram registradas inundações causadas pelos furacões Helene e Debby, com riscos dos impactos dos furacões se estenderem além das comunidades costeiras.

À AFP, Rick Spinrad, ex-administrador da NOAA, disse estar

preocupado com a previsão. “Estou preocupado com a capacidade de pilotar os aviões, operar os modelos e atender as ligações à medida que essas tempestades começam a atingir o país, enquanto ao mesmo tempo o Serviço Meteorológico terá que lidar com tornados, incêndios florestais, inundações e precipitações extremas”, disse.

## Mapa

O Centro Nacional de Furacões (NHC) e o Centro de Furacões do Pacífico Central prepararam um mapa de risco de

correntes de retorno quando houver pelo menos um sistema tropical ativo. O estudo utiliza dados fornecidos pelos escritórios locais de previsão do Serviço Nacional de Meteorologia (NHC). Os furacões distantes causam condições perigosas de ondas e correntes de retorno ao longo da costa.

Logo após assumir o novo mandato, o presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, anunciou cortes no orçamento das atividades de pesquisa da NOAA em US\$ 1,3 bilhões de dólares, cerca de R\$ 7,3 bilhões no próximo ano.



O alarme começa dia 1º de junho e vai até 30 de novembro