cia em alerta

INFLUÊNCIA DO AMBIENTE

- O exemplo que os adultos dão às crianças, assim como o ambiente escolar, social e familiar estão entre os pontos-chaves envolvidos nessa patologia, já que as crianças estão em fase de aprendizado e buscam referências o tempo todo. O conjunto de ações tem um poder tanto para proteger quanto favorecer o desenvolvimento da obesidade infantil. A presença de alimentos gordurosos, ultraprocessados e o consumo de fast foods com certa frequência na rotina, somada ao sedentarismo, contribuem para o ganho de peso.

PREVENÇÃO

A melhor forma de combater a obesidade infantil é por meio da prevenção. Para o pediatra João Lucas Altoé, durante os primeiros anos de vida da criança, é possível identificar um ganho de peso acelerado fora do padrão esperado. E as melhores maneiras de prevenir a obesidade são:

- Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade.
- Alimentação saudável e equilibrada desde os primeiros anos de vida.
- Estimular bons hábitos desde cedo: comer em família, evitar distrações com telas nas refeições, oferecer frutas e legumes e respeitar a saciedade da criança.
- Incentivar a criança a ter uma vida ativa, por meio da prática regular de atividades físicas, brincadeiras e menos tempo em telas.

Palavra do especialista

Quais estratégias adotar para prevenir a obesidade infantil? Como os pais podem lidar com a seletividade alimentar sem recorrer a opções pouco saudáveis?

A seletividade alimentar é comum em algumas fases da infância, mas é importante que os pais não cedam à tentação de oferecer alimentos ultraprocessados como forma de garantir que a criança "coma alguma coisa". O ideal é trabalhar com paciência e persistência, oferecendo os alimentos saudáveis de formas variadas, com preparações diferentes e apresentação atrativa. Envolver a criança no preparo das refeições também ajuda. Além disso, manter uma rotina alimentar, com horários definidos para as refeições e os lanches, é fundamental para evitar o consumo excessivo ao longo do dia. Para prevenir a obesidade infantil, é importante garantir uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, proteínas de qualidade e carboidratos complexos, além de estimular a prática regular de atividade física e limitar o tempo de tela. Outro ponto essencial é criar um ambiente sem pressões ou chantagens durante as refeições.

Como o aspecto emocional influencia a alimentação das crianças?

O emocional da criança tem grande impacto na relação com a comida. Situações de estresse, ansiedade, conflitos familiares ou até mesmo o excesso de cobrança podem levar a episódios de comer emocional, em que a criança busca conforto nos alimentos, geralmente em opções mais calóricas e pouco nutritivas. Além disso, hábitos como usar a comida para aliviar frustrações ou acalmar birras podem reforçar um ciclo prejudicial a longo prazo. Por isso, é importante estar atento ao comportamento alimentar da criança, observando se ela come por fome ou por questões emocionais.

Qual a importância de evitar a relação "comida como recompensa"?

Usar a comida como recompensa — por exemplo, "se você se comportar, vai ganhar um doce" — pode criar uma associação emocional perigosa com os alimentos. Esse hábito ensina a criança a relacionar a comida, principalmente os alimentos ultraprocessados e com alto teor de açúcar, com sensação de prazer, consolo ou sucesso. A longo prazo, isso aumenta o risco de desenvolver hábitos alimentares inadequados, dificuldade em reconhecer sinais de fome e saciedade, além de favorecer o desenvolvimento da obesidade e outros transtornos alimentares. O ideal é reforçar comportamentos positivos com elogios, atenção e atividades prazerosas que não envolvam comida.

Rayanne Marques é nutricionista infantil e funcional, especialista em emagrecimento e doenças crônicas