



Obesidade infantil: Desafios e Prevenção

Virginia R.S. Weffort, Joel A Lamounier

Departamento Científico Nutrologia Pediátrica

Sociedade Mineira de Pediatria

Foram criadas três datas para destacar a importância da conscientização da população sobre os riscos da obesidade, prevenção, controle e tratamento: 10 de outubro - Dia Nacional de Prevenção da obesidade; 03 de junho - Dia da Conscientização contra a obesidade infantil; 04 de março - Dia Mundial da obesidade, criado pela World Obesity Federation (WOF) para elaboração de políticas públicas de combate à doença.

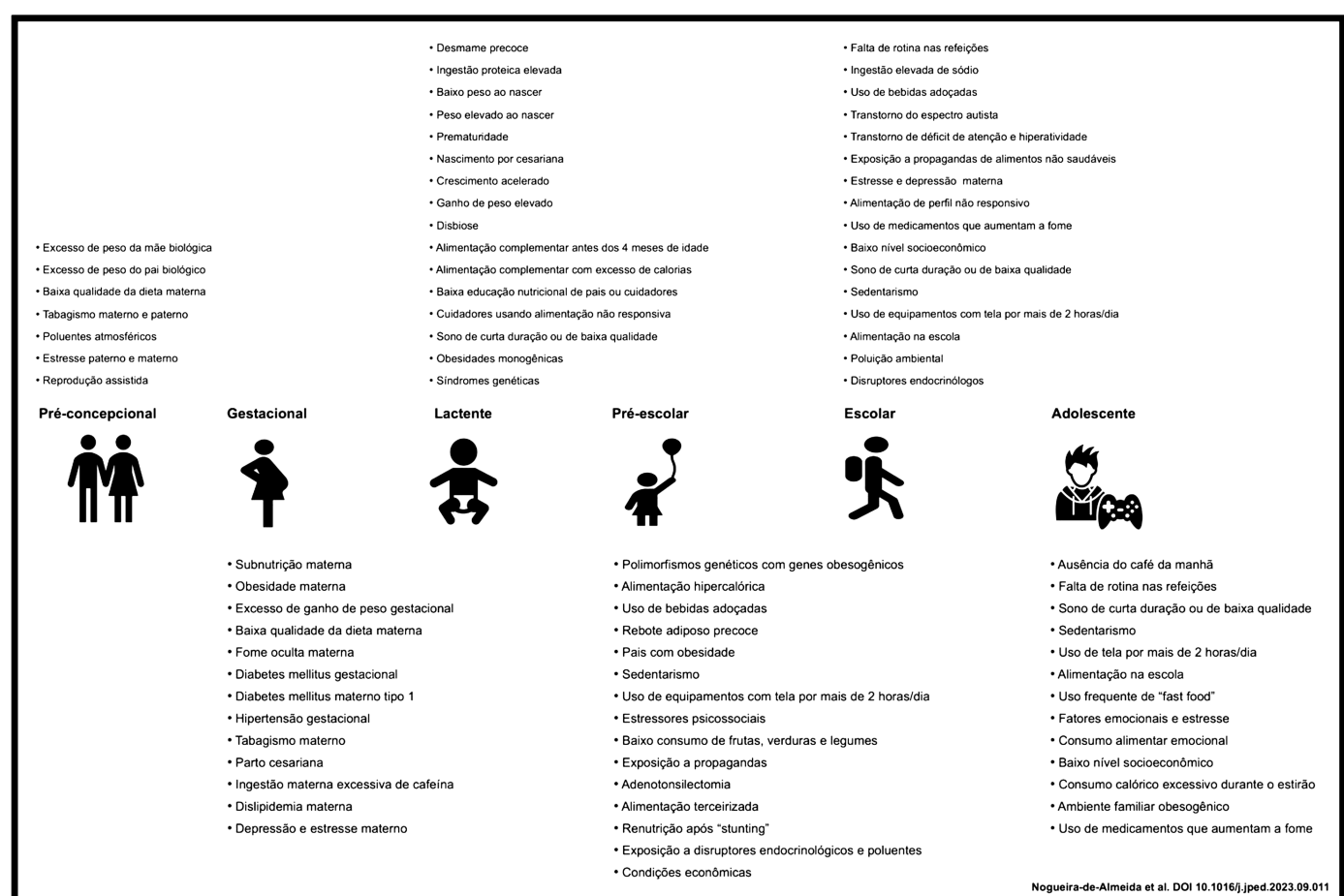
No Brasil a obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos segundo o Ministério da Saúde. Dados de 2019, calculados com base no Índice de Massa Corporal (IMC) de crianças atendidas na Atenção Primária à Saúde (SAPS).¹ No entanto, estima-se que 6,4 milhões de crianças tenham excesso de peso e 3,1 milhões sejam acometidos pela obesidade. A doença afeta 13,2% das crianças entre 5 e 9 anos acompanhadas no Sistema Único de Saúde. Entre os menores de 5 anos, o índice de sobrepeso foi 14,8, sendo 7% já apresentam obesidade.²

Até o ano de 2035, segundo dados do Atlas Mundial da Obesidade de 2025, a estimativa para o Brasil é de 50% de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos com obesidade ou sobrepeso.³ Esta prevalência elevada de obesidade reforça a importância de programas direcionados especialmente para a prevenção. Assim, evitar doenças que se iniciam na infância e acompanham a criança durante o desenvolvimento e ao longo de toda a vida. Deve-se ressaltar que a obesidade afeta o desempenho escolar e aumenta o risco de vários agravos, como hipertensão arterial e diabetes *mellitus*.

O excesso de peso não é um problema de estética, mas um problema médico. A obesidade é uma doença que pode comprometer a qualidade de vida da criança e ao longo de sua vida. Quanto mais precoce for a intervenção pelo Pediatra, menor será o tempo de exposição ao excesso de gordura na infância. Excesso de peso que pode desencadear doenças crônicas, reduzindo a expectativa de vida do indivíduo. Além disso, como a criança está em fase de crescimento, a obesidade infantil pode ser um impacto negativo em vários sistemas e órgãos, incluindo ossos, músculos e articulações, prejudicando a formação do esqueleto.⁴

A causa da epidemia mundial de obesidade na população pediátrica pode ser resumida como consequência direta da interação entre a genética e o estilo de vida, porém sabe-se que existem vários mecanismos biopsicossociais que atuam em todas as etapas da vida modulando as formas como os aspectos ligados aos genes e ao ambiente interagem. O quadro resume os fatores mais importantes ligados ao excesso de peso e obesidade na infância e adolescência que devem ser observados com cuidado e evitados, sempre que possível.⁵

Quadro demonstrativo das principais causas de obesidade na infância e adolescência.⁵



As diretrizes para diagnóstico e tratamento da obesidade infantil da OMS incluem uma abordagem multidisciplinar com acompanhamento ambulatorial, dieta, análise dos hábitos alimentares da criança e da família, dentre outros. A Sociedade Brasileira de Pediatria preconiza, em todas as consultas, uma boa avaliação nutrológica com medidas antropométricas peso, altura, circunferência abdominal, IMC, tendo os valores colocadas nas curvas e analisados em qual score-Z ou percentil a criança ou adolescente se encontra, e em alguns casos fazer a bioimpedância, que são muito importantes para o diagnóstico precoce do excesso de peso. É importante observar os 4 pilares para estilo de vida adequado e com isto prevenir a obesidade:

- alimentação adequada: leite materno, alimentação com todos os grupos alimentares em quantidades adequadas para cada faixa etária e com horários bem estipulados;
- atividade física: evitar telas e combater o sedentarismo;
- sono com duração e qualidade adequados;
- psicológico: fortalecer a autoestima e evitar o estresse

Quando o excesso de peso ou obesidade já estão instalados, devem ser desenvolvidas ações para promover mudança nos hábitos e rotinas da família, buscando mais saúde e qualidade de vida para todos e reforçando os 4 pilares.

Referências bibliográficas

1- Ministério da Saúde. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/jun>

2 - Ministério da saúde. www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/programa-crescer-saudavel/publicacoes/dados_atlas_obesidade.pdf 2019

3 -Atlas mundial da obesidade. 2024 <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Obesity-Atlas-v7.pdf>

4 - Weffort VRS, Lamounier. JA. Aspectos epidemiológicos, clínicos e metabólicos da obesidade na infância e na adolescência. In: Weffort VRS, Lamounier. JA. Nutrição em pediatria: da neonatologia a adolescência. 3ª. Ed. Manole.Barueri. 2024

5 - Nogueira-de-Almeida CA, Weffort VRS, Ued FDV, Ferraz IS, Contini AA, Martinez EZ, Ciampo LAD. What causes obesity in children and adolescents? J Pediatr (Rio J). 2024 Mar-Apr;100 Suppl 1(Suppl 1):S48-S56. doi: 10.1016/j.jped.2023.09.011.

6 - Weffort VRS et col. Manual de obesidade. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento científico de nutrologia. 3ª ed. 2019