Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do
Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação. Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria/ Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde/ Organização Mundial da Saúde (OMS)

Obesidade
na adolescência

Unimed

Um recente estudo do Ministério da Saúde, realizado com cerca de 53 mil pessoas, revelou um aumento no número de brasileiros com obesidade. Em 2006, 11,8% da população estava acima do peso. Dez anos depois, esse percentual passou a ser de 18,9%. Além disso, mais da metade dos adultos residentes nas capitais estão acima do peso recomendado. Por outro lado, o mesmo estudo revelou uma ótima notícia. As pessoas passaram a consumir mais hortaliças e frutas, reduziram o consumo de refrigerantes e sucos artificiais e aumentaram a prática de atividade física.

Para ajudar os adolescentes a não entrarem nessa estatística da obesidade ou a saírem dela, seguem algumas dicas:

ALIMENTAÇÃO

Não há solução para a obesidade que não passe pelo processo de reeducação alimentar. A principal causa do excesso de peso está relacionada ao consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados, com alta concentração de calorias, gordura saturada, açúcar e sal. Associado a essa alimentação, que muitas vezes é composta por poucos nutrientes, está o sedentarismo.

Adolescentes com sobrepeso ou obesidade podem ter ganhos significativos substituindo esse tipo de alimento por frutas, legumes, verduras, leguminosas e grãos. Além disso, procure o médico para avaliar a saúde integral do jovem e descartar qualquer doença que possa estar causando o ganho de peso.

OFERTE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Não basta incentivar o consumo de alimentos saudáveis e manter na dispensa refrigerante e bolacha recheada. Para os intervalos entre as refeições, tenha sempre à disposição suco natural, frutas e lanches naturais com baixo teor de gordura e sódio.

A obesidade, que em alguns casos se inicia na infância e segue para a adolescência e vida adulta, pode trazer sérias complicações como doenças cardiovasculares, hipertensão, dificuldades respiratórias, diabetes e até câncer, ansiedade e depressão.

ATENÇÃO AO COMER

Fazer as refeições enquanto assiste à TV, acessa o celular ou joga videogame faz com que se perca a noção da quantidade de alimento que está sendo consumido. Isso dificulta a capacidade de o organismo registrar corretamente a quantidade de calorias ingeridas. Por isso, a hora da refeição deve ser um horário tranquilo e exclusivo para isso.

GARRAFA DE ÁGUA SEMPRE À MÃO

Para garantir o consumo de água durante o dia, incentive o adolescente a levar uma garrafa com água para a escola e as demais atividades. Para lembrar de se hidratar, ele pode determinar uma meta: tomar uma garrafa de água de manhã e outra à tarde, por exemplo. A ingestão hídrica é importante para todos.

INCENTIVE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física na infância e na adolescência pode contribuir para equilibrar o consumo e o gasto de calorias, evitando a obesidade. Além disso, transforma jovens ativos em adultos ativos e evita que, ao longo da vida, desenvolva doenças relacionadas à obesidade. Outros ganhos com a prática são melhora na disposição, autoestima, bem-estar e socialização.

PARTICIPE DA VIDA DO SEU FILHO

Acompanhe o seu filho na prática de uma atividade física estimulando nele esse hábito saudável. Uma caminhada no parque, uma corrida ou um circuito de bicicleta no final de semana podem trazer resultados satisfatórios ao longo dos anos.

TEMPO LIMITADO NA TV, COMPUTADOR E VIDEO GAME

Não deixe que a criança ou o adolescente passe mais de duas horas assistindo TV, jogando ou utilizando o computador. Esse tempo pode ser melhor aproveitado em uma atividade ao ar livre ou praticando algum esporte coletivo como voleibol ou futebol.