

O que é obesidade?

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no organismo. Na maioria dos casos, ocorre um desequilíbrio entre a quantidade e a qualidade de alimentos que a criança e o adolescente consomem e a quantidade de energia que eles gastam.

Por que acontece?

Os principais fatores que determinam a obesidade são o incentivo a uma dieta pouco saudável e/ou em grandes quantidades (que inclui alimentos muito calóricos) e a falta de atividade física que vem associada às horas em frente à televisão, jogos eletrônicos e computadores.

A genética também tem forte influência na obesidade. Quando nenhum dos pais é obeso, existe um risco de 9% da criança desenvolver obesidade; caso um dos pais seja obeso, a chance do filho desenvolver obesidade é de 50%; e quando os dois pais são obesos esse risco sobe para 80%.

Quais são as complicações?

Em curto prazo percebem-se diabetes, pressão alta, alterações nos níveis de gordura do corpo, como o colesterol alto, alterações ortopédicas e distúrbios respiratórios. Em longo prazo observou-se aumento na mortalidade, principalmente por motivo de doença no coração dos adultos que foram obesos na infância e adolescência.

Como tratar?

Principalmente através de mudança nos hábitos alimentares e atividade física como brincar ao ar livre, praticar esportes, andar de bicicleta e outros.



Orientações nutricionais

- Alimentar 5 a 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço e jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos
- Coma menos salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes. Caso consuma esses alimentos opte por porções pequenas
- Escolha frutas, legumes e verduras de sua preferência
- Coma arroz e feijão todos os dias
- Procure tomar leite e seus derivados todos os dias
- Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer, assados ao invés de fritos, frutas e outros
- Caso precise perder ou ganhar peso procure orientação de um profissional de saúde
- MOVIMENTE-SE! Não fique horas em frente à TV ou computador
- Para os adolescentes também é importante evitar bebidas alcoólicas.

Realização:



**SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE**

**GOVERNO DE
GOIÁS**

Superintendência de Vigilância em
Saúde
Gerência de Vigilância
Epidemiológica de Doenças Não
Transmissíveis
Coordenação de Vigilância
Nutricional

Cibele Souto de Paiva
Lorena Elza E. de Moura e Silva
Fernanda Rodrigues Silva Resende
Maria Janaína Cavalcante Nunes

**OBESIDADE NA
INFÂNCIA E
ADOLESCÊNCIA**



**Evite a obesidade.
Cuide da sua saúde!**

Apoio:

Faculdade de Nutrição FANUT/UFG

