

Ganho de peso infantil durante a pandemia

Por Lara Natacci*



Photo by Studionone

O fechamento das escolas, a suspensão das atividades esportivas e o consumo de alimentos com maior densidade calórica, podem contribuir para um ganho de peso das crianças nesse período de isolamento social.

Alguns estudos já referiram que crianças, principalmente as que já estão acima do peso, costumam ter uma alimentação mais pobre em nutrientes e rica em calorias durante o tempo em que passam em casa, nas férias. Isso pode acontecer pela mudança na rotina associada a uma menor movimentação do corpo.

Como a retomada da forma regular de ensino ainda é incerta, são necessárias abordagens inovadoras para prevenir os riscos de obesidade infantil.

Um grande e recente estudo avaliou comportamentos que apresentam relação significativa com o aumento ou com a prevenção da obesidade infantil. Segundo a pesquisa, os comportamentos mais relacionados seguem abaixo:

- Exercício físico: recomendação de 300 minutos por semana – reduz o risco de obesidade infantil em 30%
- Tomar café da manhã diariamente – reduz o risco de obesidade infantil em 34%
- A pesquisa também aponta um fator protetor para o excesso de peso infantil no consumo frequente de frutas, verduras e legumes, além do hábito de se fazer lanches entre as refeições.

Quanto aos fatores que induzem a obesidade infantil, podemos citar:

- Ver televisão mais de 2 horas por dia – aumenta o risco em 42%
- Consumir bebidas açucaradas 4 ou mais vezes por semana – aumenta em 24%
- Ter um sono insuficiente – aumenta em 26%
- Para os adolescentes, fumar – aumenta em 17%

Seguem então recomendações para se evitar o ganho excessivo de peso entre crianças e adolescentes:

- Incentivar a prática de exercícios físicos, no mínimo 300 minutos por semana

- Estimular o consumo frequente do café da manhã
- Priorizar a ingestão de verduras, legumes e frutas
- Planejar lanches entre as refeições
- Limitar o tempo de permanência na frente da televisão para menos de 2 horas
- Limitar o consumo de bebidas açucaradas para 3 ou menos vezes por semana
- Proporcionar sono adequado.

Vimos que a prevenção da obesidade infantil envolve vários aspectos. Mas devemos considerar que pequenas mudanças, quando mantidas, já podem trazer excelentes resultados. Então é hora de começar devagar, com o que é possível.

**Lara Natacci é Nutricionista, Doutora pela USP, Diretora Clínica da Dietnet Nutrição Saúde e Bem-estar e membro da SBAN.*