

DICAS



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança
Às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo,
Grandes Metrôpoles e Estadual.

Março 2009 - nº 45

Desnutrição X Obesidade

Líder, nesse dicas vamos conversar um pouco sobre desnutrição e obesidade em crianças.

- Em relação à criança desnutrida, a nova recomendação é que se ela estiver desnutrida após os 2 anos de idade, deve ganhar peso, mas sem subir acima da linha da desnutrição.
- Pesquisas indicam que, se essa criança ganhar peso acima dessa linha, ela pode se tornar um adolescente ou adulto obeso, além de ter mais chances de desenvolver diabetes, pressão alta e problemas no coração. É importante que ela não ultrapasse a linha da desnutrição e que para isso, tenha uma alimentação saudável.
- Uma alimentação saudável é a chave para que as crianças ganhem peso de maneira equilibrada e não se tornem obesas.

O fundamento dessa nova recomendação é o seguinte:

- até os dois anos, uma criança desnutrida recupera peso e altura;
- depois dos dois anos, a criança já estabeleceu um canal de crescimento. Isso significa que ela vai crescer mas não conseguirá recuperar mais a altura (vai ficar mais baixinha do que seria se não fosse desnutrida antes dos dois anos);

Por exemplo: uma criança com boas oportunidades de crescimento (bom peso ao nascer, aleitamento materno, dieta adequada, atendimento médico adequado/vacinas) teria uma mediana de altura de 87 cm aos dois anos; com a mesma idade, uma criança mediana de países subdesenvolvidos teria 82 cm (5 centímetros a menos). Entre dois e cinco anos, ambas as crianças crescem igual, ganhando 22 a 23 cm. Com isso, a criança com oportunidades chegaria aos 110 cm aos 5 anos; com a mesma idade, uma criança mediana da América Latina e Caribe teria 104 cm (6 centímetros a menos).

Em resumo: com ou sem Pastoral da Criança, as crianças entre 2 e 5 anos ganharão 22 centímetros, mas se a Pastoral da Criança acompanhar as crianças desde o ventre materno, essas não perderão 5 centímetros antes dos dois anos.

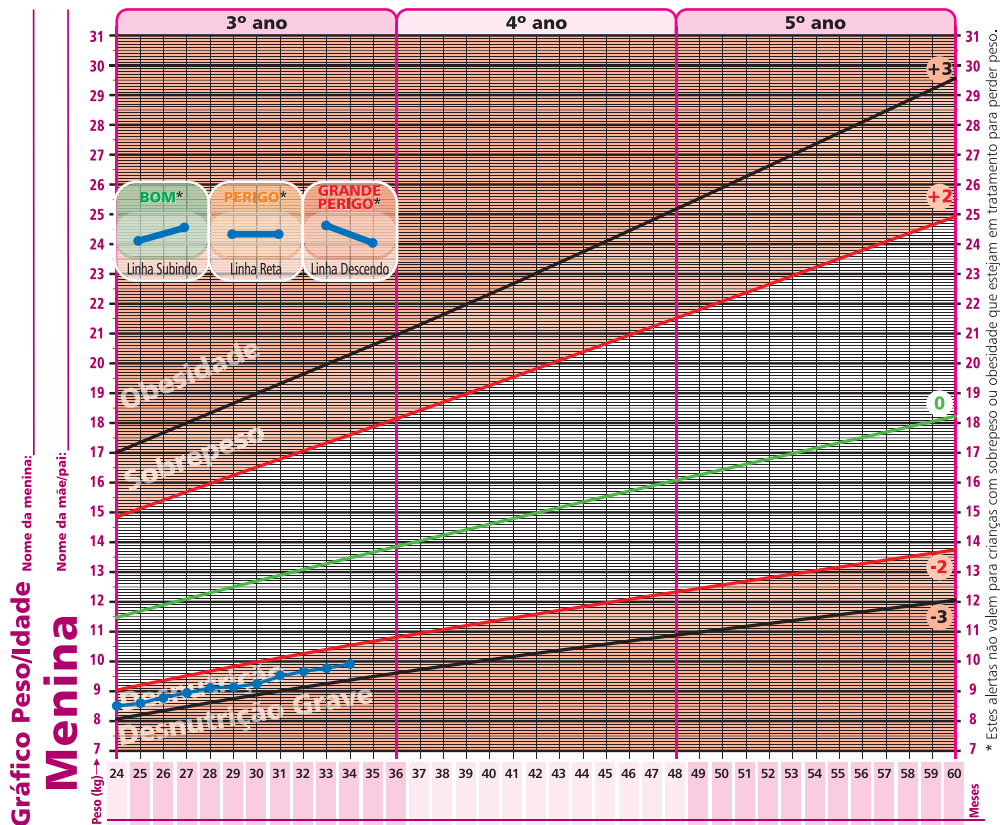
- E embora a criança não recupere altura depois dos dois anos, ela pode ganhar mais peso, ficando com muito peso para sua altura e tendo maiores chances de se tornar obesa.

Uma criança desnutrida deve ser recuperada antes dos dois anos de vida. Depois disso, deve ganhar peso acompanhando a curva, mesmo que permaneça desnutrida.

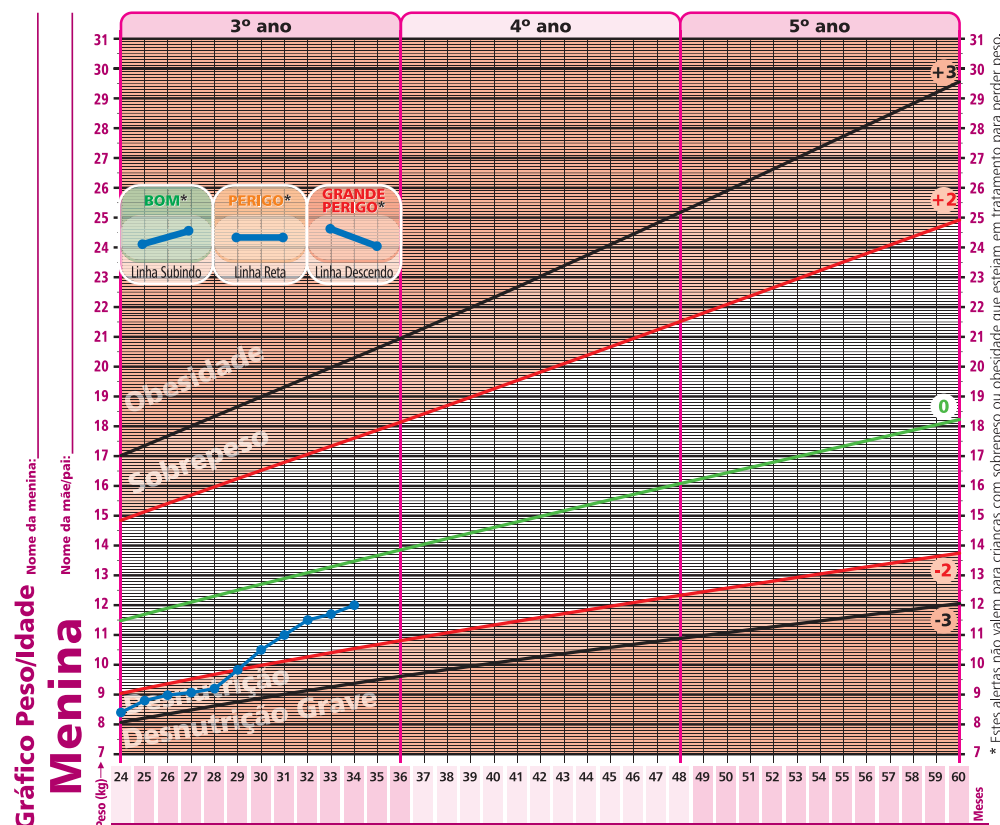
Então, como devemos acompanhar o crescimento dessas crianças?

O crescimento dessas crianças deve ser acompanhado avaliando se sua curva não está subindo demais. O ideal é que sua curva acompanhe lado a lado as linhas do gráfico (ver exemplo na página ao lado).

No exemplo a seguir, a criança continua desnutrida mas está ganhando peso o suficiente para acompanhar a curva (sua curva está paralela a curva do gráfico).



Neste outro exemplo, a criança estava desnutrida mas ganhou mais peso que o necessário, subindo na curva. Esta criança corre o risco de ter muito peso para seu tamanho e se tornar obesa na adolescência ou na idade adulta.



Existem alguns métodos para verificar se o peso da criança está proporcional a sua altura. A Pastoral da Criança está testando alguns destes e, com o tempo, irá propor um jeito que ajude as líderes a identificar crianças muito pesadas para sua altura. Enquanto isso, os líderes podem avaliar as crianças com base no bom senso: a criança parece magra? Embora esteja com peso bom para a idade, a criança parece gordinha porque é baixinha?

E como evitar que crianças, desnutridas ou não, se tornem obesas?

- Sempre incentivar uma alimentação saudável, baseada em frutas, verduras, legumes, cereais, feijão, carnes magras, etc;
- Incentivar que as crianças brinquem muito, para gastar energia e evitar que aumente muito seu peso.
- Evitar uma alimentação calórica, rica em pães, massas, biscoitos, salgadinhos, doces, refrigerantes, açúcar, pois esses alimentos provocam o aumento do peso da criança, podendo torná-la obesa.

**Para que todas as crianças tenham vida em abundância,
a Pastoral da Criança precisa iniciar o acompanhamento das
crianças muito antes dos dois anos de vida: desde a gestação.**

Bom trabalho a todos!

Impresso com o apoio da:



Márcia Mendes Mamede
Caroline Dalabona
Nelson Arns Neumann

DICAS é um informativo técnico dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba - PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0201 • E-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br