



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Caroline Dalabona – Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

Dia 11 de outubro é considerado o Dia Mundial da Obesidade e Dia Nacional de Prevenção da Obesidade. É um momento para aumentar a conscientização sobre o tema, sensibilizar sobre a necessidade de mudanças e cobrar políticas públicas que contribuam para mitigar o problema. Neste ano, a Pastoral da Criança destaca a necessidade de falarmos sobre a obesidade em crianças.

A obesidade infantil é um problema de saúde pública que traz muitas repercussões negativas para os indivíduos. Problemas de saúde, dificuldades físicas e emocionais, baixa auto estima são algumas das consequências que interferem diretamente na qualidade de vida destas crianças e podem gerar impacto para a vida toda.

ENTREVISTA COM:

Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que é a obesidade?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a definição de obesidade é o excesso de gordura no corpo e numa quantidade que determina que determina algum prejuízo para a saúde da pessoa a ponto, ou seja, a pessoa tem gordura demais no seu organismo e isso, de alguma forma, traz algum tipo de doença ou problema para a saúde dela.



Atualmente, qual é o panorama da obesidade infantil no Brasil?

O dado mais recente que a gente tem é do Estudo Nacional da Alimentação e Nutrição Infantil, o ENANI de 2019. Ele mostrou que uma em cada dez crianças brasileiras de até cinco anos já apresenta excesso de peso. E a gente chama de excesso de peso a combinação entre sobrepeso e obesidade. Dessas crianças

brasileiras menores de cinco anos, sete apresentavam sobrepeso e três por cento obesidade. Ou seja, é um panorama bastante preocupante e que a gente precisa ficar atento.

Quais são os fatores que levam uma criança a ficar obesa?

São vários fatores que podem influenciar, sejam eles genéticos, ambientais, comportamentais, emocionais, econômicos, sociais, mas uma questão que é superimportante a gente destacar é o consumo alimentar e o sedentarismo. Então, o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, os alimentos processados e ultraprocessados, as propagandas não saudáveis direcionadas a esse público infantil e o sedentarismo, ou seja, a falta de atividade física, são alguns fatores que preocupam atualmente organizações nacionais e internacionais quanto ao aumento da obesidade infantil.

Quais são as consequências do excesso de peso para uma criança?

Primeiro, que essa criança pode ter mais chance de ser um adolescente obeso e até mesmo um adulto obeso. Além disso, o excesso de peso traz um risco maior e até um início precoce de doenças crônicas na vida dessa criança. Uma questão bastante importante é a questão psicossocial dessa criança, que muitas vezes, é alvo de bullying. Então, pode mexer muito com a ansiedade, pode mexer muito com a questão da autoestima, com a questão psicológica e emocional desse indivíduo.

Como falar em adequação alimentar tendo em vista a insegurança alimentar de grande parte da população brasileira?

Esse é um aspecto muito importante da gente destacar. Sabemos que estamos vivendo um panorama de fome e insegurança alimentar muito preocupante nos últimos anos e intensificado pela pandemia. Quando a gente fala em obesidade, a gente pode pensar que não está associado à fome e, às vezes, não é isso. A gente sabe que, hoje em dia, essa questão está relacionada também com a desnutrição com a fome, com a dupla carga de problemas nutricionais que o mesmo indivíduo pode enfrentar. Uma criança que sofre fome pode desenvolver aquilo que a gente chama de baixa estatura, um metabolismo mais lento, uma mudança no seu metabolismo para poder se adequar a situação. E isso quando exposta a alimentos, por exemplo, obesogênicos como os ultraprocessados que, infelizmente, são mais acessíveis a essa população e pode sim levar ao aumento de peso. Quando se fala em insegurança alimentar, a gente está falando de Políticas Públicas que ajudem essa população que passa fome, que está em insegurança alimentar a ter condições de ter acesso a uma alimentação mais adequada e saudável.

Quando começa a prevenção da obesidade?

Começa já na gestação. Precisa focar essa prevenção da obesidade e de tantas outras doenças nos primeiros mil dias de vida especialmente, que é o período da gestação e dos dois primeiros anos de vida. A gestante se alimentar de forma correta, tentar não ganhar peso excessivo, fazer um acompanhamento adequado de pré-natal e, após o nascimento especialmente, aleitamento materno até os dois anos ou mais com exclusividade nos primeiros seis meses. Depois, uma alimentação complementar adequada para essa criança, muitas brincadeiras, muitas atividades ao ar livre, porque tudo isso ajuda na prevenção da obesidade.

Como fazer quando a criança precisa seguir um tratamento no combate à obesidade, mas em casa os pais não mudam? É preciso tratar a família inteira?

A questão da obesidade infantil é bastante complexa e a gente precisa realmente ter um olhar atento a tudo, porque é lógico que o ambiente onde a criança está inserida influencia. Então, realmente, é preciso um apoio especialmente dos pais ou de quem mora com essa criança para que realmente seja revertido esse quadro. A gente sabe que quem faz as compras de casa, quem coloca os alimentos na mesa, quem estimula essa criança a brincar ao ar livre é a família. Então, é preciso sim a família estar inserida de uma forma bastante comprometida no tratamento dessa criança.

Que medidas são possíveis para o enfrentamento da obesidade infantil?

Bom, esse enfrentamento precisa ir muito além da questão individual e familiar. É preciso Políticas Públicas e ações intersetoriais para enfrentar a obesidade. E não é somente o governo que deve atuar, mas sim toda a sociedade. Por exemplo, é preciso pensar na urbanização da cidade que propicie a prática de atividades físicas locais para as crianças brincarem e gastarem energia. Também precisa pensar no sistema econômico de agricultura, sistema alimentar. Por exemplo, como é que a família vai mudar de hábito alimentar, consumir alimentos mais saudáveis se esses não chegam próximo a essa casa ou não estão disponíveis no local onde ela costuma fazer compras? Ou ainda, se o preço desses alimentos é alto e a gente sabe que é e tudo isso na questão da obesidade infantil. Então, precisa se pensar além do individual. Além disso, a questão dos ultraprocessados que tem fácil acesso, tem preço atraente e enche os olhos das crianças.

E como a Pastoral da Criança contribui para a prevenção da obesidade infantil?

Bom, a Pastoral da Criança tem atuação com foco nos primeiros mil dias de vida. Mensalmente, os líderes da Pastoral fazem visitas às famílias acompanhadas e passam orientações, informações e recomendações para as famílias. Além disso, a Pastoral faz o acompanhamento nutricional, que é a realização das medidas de

peso e altura, a cada três meses nas comunidades. Essas medidas são inseridas no cadastro das crianças no Aplicativo da Pastoral da Criança e no mesmo instante a gente já sabe o estado nutricional dessa criança e quais são as orientações para esse estado nutricional. Então, a família já tem disponível ali o que ela deve fazer, o que ela deve seguir em relação ao estado nutricional da criança. E o mais interessante, é que esse Aplicativo da Pastoral está disponível para as famílias baixarem. Então, elas mesmas podem cadastrar suas crianças, podem incluir as medidas de peso e altura e ter condições de acompanhar, através do gráfico de crescimento e até mesmo das orientações, o estado nutricional do seu filho.

(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

O que deve fazer a família que percebe que seu filho está acima do peso recomendado para sua idade?

A obesidade é um dos principais fatores de risco para várias doenças, tanto na infância como na vida adulta. Interromper o aumento da obesidade é muito importante para melhorar a saúde e o bem-estar da criança. Por isso, é preciso proteger, promover e apoiar o aleitamento materno, que reduz o risco de sobrepeso e obesidade nas crianças.

É importante que desde os seis meses, quando se inicia a alimentação complementar, se acostume a criança a comer frutas, verduras e legumes. É preciso evitar oferecer doces, refrigerantes, frituras e alimentos gordurosos como batata frita, salgadinhos de pacote e outros, mas é preciso falar que tudo isso deve ser feito com orientação médica. Só os profissionais de saúde podem orientar sobre a melhor alimentação e atividades físicas, dependendo da necessidade de cada criança.

Lembre-se: a prevenção e os cuidados com a saúde na primeira infância, assim como o incentivo aos hábitos alimentares saudáveis, podem fazer a diferença e definir como será a saúde de seu filho no futuro.

(TESTEMUNHO) Valentina de Souza Nogueira Alves, da Equipe Arquidiocesana da Pastoral da Criança de Fortaleza e Coordenadora da Área São Pedro e São Paulo, Aquiraz, estado do Ceará.

Como vocês orientam as famílias sobre a prevenção da obesidade infantil?

Damos conhecimento às famílias sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira. Ele apresenta as mais atuais recomendações alimentares baseadas em evidências científicas. Orientamos as gestantes sobre os cuidados com a alimentação saudável e, logo nos primeiros meses de vida do bebê, falamos da importância do aleitamento materno que garante todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do bebê. A partir dos seis meses, a criança precisa

receber alimentação complementar com frutas e legumes. Motivamos também o cultivo de uma horta caseira. Estimulamos os pais à prática de exercícios físicos, onde envolve brincadeiras com as crianças para prevenir a obesidade.

(MENSAGEM) Dom Elio Rama, Bispo da Diocese de Pinheiro, Maranhão e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.

Qual é a sua mensagem para os nossos ouvintes?

A obesidade infantil é um grande desafio que nós encontramos hoje em dia. Existem muitas crianças acima do peso. Não queremos crianças subnutridas, que passem fome, Deus nos livre disso. Mas também não queremos crianças obesas. Queremos crianças saudáveis. Por isso, a vida tem que ser bem cuidada. As famílias, em casa, precisam cultivar hábitos saudáveis de alimentação. Se nós fizermos com que as nossas crianças tenham uma alimentação equilibrada e que possam brincar muito e fazer atividades físicas, teremos menos crianças obesas e mais crianças saudáveis.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1672 - 09/10/2023 - Dia Nacional de prevenção da obesidade