

## Com a proximidade do Dia da Criança especialistas alertam sobre os riscos da obesidade infantil

A data é um importante momento para se reforçar os perigos do excesso de peso e o papel imprescindível da atividade física para combater esse mal que assola o mundo

**06/10/2016 11:26:03**

Em 12 de outubro é celebrado no Brasil o Dia da Criança. A data da homenagem - que varia de país para país e comumente associada ao recebimento de presentes - não deve se restringir a estimular as vendas de brinquedos ou apenas fazer agrados aos pequenos. Trata-se de um importante momento para se refletir sobre a saúde desses futuros adultos e tentar reverter um dos grandes males atuais, e infelizmente, com tendência a piora: a obesidade infantil.

Segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, do Ministério da Saúde, em 2013, cerca de 8% de todas as crianças de 0 a 5 anos eram consideradas obesas no Brasil. Um aumento de 79,3% desde 2008.

Uma verdadeira armadilha explosiva que acomete o mundo todo e requer ações urgentes. Segundo a OMS, Organização Mundial da Saúde, entre 1990 a 2014 a quantidade de crianças menores de 5 anos com sobrepeso aumentou de 31 para 41 milhões. A doença é considerada muito preocupante, inclusive, porque leva a diversas complicações a curto, médio e longo prazos. “A obesidade infantil é um grande desafio devido às associações metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, ortopédicas e psicológicas. Além disso, o excesso de peso na infância é um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade também na vida adulta”, explica a Dra. Karina Hatano, médica do exercício e do esporte.

A orientação da prática de exercícios e a mudança de hábitos alimentares são condições fundamentais para combater esse mal. A doutora Karina explica que as atividades físicas beneficiam a coordenação motora, possibilitam o conhecimento do próprio corpo e viabilizam o controle do nível de açúcar do sangue e da pressão arterial. Também estabilizam o batimento cardíaco e tonificam a musculatura. Isso sem falar no aspecto emocional. “Estimulam o convívio social e a disciplina, ajudam a formar o caráter e fortalecem a autoestima, enfim uma melhora por completo”, resume.

Para isso não é necessário enormes esforços, muito pelo contrário. Na opinião da especialista o

mais importante nessa fase da vida é gastar energia. As atividades como pega-pega, esconde-esconde, brincar na piscina e no parque, pular corda, ou até mesmo uma curta caminhada com os pais já são suficientes rumo a uma vida saudável.

Mesmo para quem não tem muito espaço e não abre mão da tecnologia dá sim para se exercitar. “O videogame, principalmente aquele em que se usa o movimento do próprio corpo, virou um aliado no combate ao sedentarismo. Os consoles com sensores de movimento são os mais indicados pois estimulam a prática de exercícios físicos e oferecem uma vasta sugestão de jogos que proporcionam movimentação e alto gasto calórico”, conta a médica.

No combate à obesidade infantil, a medicina esportiva se vale de alguns procedimentos como avaliar o organismo da criança, sua rotina e alimentação. São feitos ainda exames complementares e de eventuais complicações decorrentes da obesidade, como diabetes, aumento do colesterol e triglicérides. Mediante os resultados, são dadas as indicações de exercícios e orientação nutricional. O acompanhamento periódico permite mensurar ainda os progressos, as perdas de massa gorda e o aumento da massa magra.

Sobre a Dra. Karina Hatano

Karina Hatano é médica do exercício e do esporte, mestre em Medicina Esportiva pela Universidade Federal de São Paulo, onde também realizou a Residência Médica em Medicina do Esporte, além de acumular especialização em fisiologia do exercício e nutrologia. Preceptora da Medicina Esportiva da Universidade Federal de São Paulo e professora da Liga de medicina esportiva da UNIFESP, também é responsável pela saúde de atletas de alta performance de diversas modalidades esportivas, como da seleção brasileira de natação e das confederações brasileiras de baseball e softball.