

OBESIDADE INFANTIL: Influência familiar no controle da doença

Ana Carolina Gontijo Lacerda Lapesqueur¹
Robson Ferreira da Silva²
Eleusa Spagnuolo Souza³
Valdirene da Silva Elias Esper⁴

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo descrever a obesidade infantil, ressaltando fatores relacionados à influência familiar no controle dessa patologia e mostrar como é necessário a intervenção dos familiares como forma de controle na alimentação infantil, a fim de promover saúde alimentar às crianças desde a primeira infância, através do aleitamento materno e o início da introdução de alimentos saudáveis e ricos em nutrientes, enfatizando também a influência do marketing e como ele atua negativamente no hábito alimentar das crianças, além de apresentar causas de transtornos alimentares, que podem surgir ao longo do tempo levando a consequências graves e como fatores genéticos podem agravar esta patologia.

Palavras chave: Obesidade, Infantil, Transtorno Alimentar, Fatores Genéticos, Marketing.

ABSTRACT

This article intends to describe childhood obesity, highlighting factors related to family influences on the control of this pathology and showing how is necessary the family intervention as a form of controlling infant feeding in order to promote health food for the children since first ages, through breastfeeding and the beginning of the introduction of healthy food, rich in nutrients, also emphasizing the influence of marketing, showing how negative it influences children feed habits, besides presenting eating disorders causes, that can arise on the long term taking to serious consequences and how genetic factors can worsen the pathology.

Keywords: obesity, childhood, eating disorders, genetic factors, marketing.

METODOLOGIA DO ESTUDO

¹ Aluna do curso de Nutrição da Faculdade Atenas.

² Professor da Faculdade Atenas.

³ Professora da Faculdade Atenas.

⁴ Professora da Faculdade Atenas.

Este estudo é do tipo explicativo e descritivo, a pesquisa tem como objetivo descrever e explicar fatores que podem influenciar diretamente na obesidade infantil, como fatores familiares, influência do marketing e descontrole alimentar. O estudo realizado consiste em uma revisão bibliográfica fundamentada em sites de pesquisa como: *Bireme*, *Scielo*, *Google Acadêmico* e livros do acervo da biblioteca da Faculdade Atenas de Paracatu - MG, a fim de buscar as consequências que podem acarretar esse transtorno e encontrar formas para intervir de maneira benéfica no combate à obesidade infantil.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um transtorno causado pelos acúmulos de gordura corporal (adiposidade), e pode provocar malefícios à saúde, pois está ligada diretamente a excessos que levam a graves transtornos ao longo da vida. Este agravo também está cada vez mais presentes na vida dos indivíduos, e apesar de todas as campanhas e intervenções da saúde pública ainda é um mal que afeta a vida da maioria da população e se torna mais comum com a idade. Sua maior predominância está no mundo desenvolvido e em grupos com condições financeiras mais baixas (TRUSWELL; MANN 2007).

A preocupação maior em relação a obesidade é o excesso de peso que têm atingido cada vez mais crianças, o que leva à obesidade infantil e se torna cada vez mais preocupante e chamado a atenção da saúde pública e da sociedade. Uma vez que ela está diretamente ligada a decorrências negativas, como doenças cardiovasculares, resistência à insulina, problemas hormonais, psicológicos, esteatose hepática, problemas relacionados ao sono como apnéia e a probabilidade de se tornarem adultos obesos (RODRIGUES, et al., 2011).

É necessário que a alimentação seja iniciada adequadamente aos indivíduos já na primeira infância que são os primeiros anos de vida da criança, começando com hábitos alimentares que devem ser introduzidos logo no primeiro ano de vida, para ajudar a evitar problemas como é o caso da obesidade infantil (ORNELLAS, 1983).

A influência familiar tem ação direta na alimentação das crianças, pois os hábitos serão definidos na infância, e é o momento da família oferecer e mostrar exemplos de como é importante alimentar - se bem. Nessa fase inicial é

necessário introduzir alimentos sólidos como frutas, verduras e legumes, inicialmente em forma de papinhas, se apresentados às crianças logo no início de suas vidas poderão impedir que futuramente ocorra uma obesidade infantil (ORNELLAS, 1983).

A obesidade e o sobrepeso são decorrências de um da falta de equilíbrio entre alimentação e atividade física, e têm relação com o meio externos, fatores genéticos e estilo de vida (MAHAN; STUMP, 2011).

Além desses fatores também é possível analisar as características familiares das crianças obesas, quais sejam transtornos psicológicos, razões biológicas, depressão e desordens alimentares dentre outros (LUIZ et al., 2005).

Para tanto, a obesidade pode desencadear fatores negativos na vida de crianças, fatores esses que podem levar a graves problemas no decorrer da vida das mesmas.

DESENVOLVIMENTO

A nutrição é um dos principais fatores decisivos para garantir que a criança desenvolva hábitos alimentares saudáveis, que a permita crescer de forma saudável. Importante considerar nos primeiros anos de vida técnicas de avaliação nutricional adequados e considerando também alguns fatores que estão relacionados às condições presentes na vida da criança e da família (MONTEIRO, JÚNIOR, 2007).

A alimentação infantil não só tem papel importante no que se refere a crescimento e desenvolvimento, mas também se houver uma alimentação rica em nutrientes, esta pode atuar na prevenção de algumas doenças na idade adulta (MONTEIRO, JÚNIOR, 2007).

A alimentação ideal da criança, no 1º ano de vida é praticamente o leite materno, pois é a mais saudável, pois fornecerá todos os nutrientes necessários para os bebês, importante ressaltar que alimentação da mãe também deverá ser pautada e alimentos ricos em vitaminas e minerais (ORNELLAS, 1983). Esta tem que ser adequada desde o primeiro momento após o nascimento, através do aleitamento materno, pois o mesmo é necessário e exclusivo para a saúde das crianças nos primeiros 6 meses de vida pois é um alimento completo e capaz de

ornecer inclusive água e é especialmente adaptado ao metabolismo da criança (MENDONÇA, 2010).

Além de ser necessário, o ato de amamentar é capaz de fornecer inúmeros benefícios e é o primeiro alimento ao qual o recém nascido têm contato. É uma prática que deve ser estimulada para promover saúde à criança e promove também o primeiro contato com hábitos alimentares saudáveis sendo capaz também de prevenir doenças (MENDONÇA, 2010).

Todos os nutrientes necessários ao desenvolvimento do lactente encontram - se presentes em todos os constituintes do leite materno, como por exemplo a caseína. Esta é capaz de favorecer a absorção de cálcio biodisponível encontrada no leite e a lacto-albumina que é a proteína responsável por transportar o ferro e está presente em 40% do leite materno (MENDONÇA, 2010).

Além de conter inúmeras propriedades, uma das vantagens do leite materno é o baixo custo, com a amamentação a família pode economizar, mas é necessário que a mãe tenha uma alimentação saudável e equilibrada para fornecer ao lactente os nutrientes necessários para uma amamentação ideal (MENDONÇA, 2010).

Uma alimentação infantil adequada e saudável está diretamente ligada à prática do aleitamento materno e conseqüentemente com a introdução de novos alimentos no tempo certo, com alimentos apropriados que são capazes de complementar o aleitamento (MENDONÇA, 2010).

As necessidades nutricionais de crianças estão ligadas às taxas de crescimento, e variam de acordo com a energia que se gasta em atividades, como brincadeiras, necessidades metabólicas basais e as interações dos nutrientes presentes na alimentação (MAHAN, STUMP, 2011).

O marketing infantil de produtos alimentícios tem se tornado um fator preocupante para os pais e também para os profissionais da saúde. É possível perceber de uma forma geral, que antes dos 4 anos as crianças vêem as propagandas apenas como um meio de informação e não são capazes de diferenciar da programação, a partir dos 5 anos a 7 anos, já são capazes de diferenciar propagandas de programação e com os 8 anos podem compreender a intenção de afirmação. Com 11 anos as crianças conseguem ser críticas com as intenções publicitárias para com o produto apresentado (RODRIGUES et al., 2011).

Ultimamente, o marketing alimentar voltado para o público infantil têm chamado a atenção. Também sido o assunto mais cotado e pauta de debates internacionais pelo fato de ser grande a presença e quantidade de publicidade de alimentos pouco saudáveis, principalmente presentes em horários estratégicos onde a maioria das crianças estão assistindo televisão (RODRIGUES et al., 2011).

É necessário tomar cuidados específicos com crianças em fase de crescimento, pois as mesmas não sabem diferenciar o que é bom para sua alimentação e o que não é. Por esses motivos, elas são levadas e envolvidas pelo que a publicidade apresenta a elas e quando se trata de hábitos alimentares elas são facilmente influenciadas. A publicidade também acaba oferecendo brindes que se tornam interessantes para as crianças, levando-as a consumir alimentos que não fazem bem à saúde, muitas vezes por causa dos brindes, que em sua maioria são brinquedos, muitas vezes de filmes e desenhos preferidos (GUEDES, 2015).

A mídia tem um papel muitas vezes imponente na vida das crianças, e acabam por desempenhar um papel de grande influência na vida das pessoas, no caso das crianças a mídia é capaz de levá-las a acreditar que o alimento apresentado é o melhor para incluir em suas prática alimentares (PONTES et al., 2009). O marketing de produtos alimentícios voltado para as crianças é muito utilizado pelas indústrias, cujas quais investem fortemente em alimentos para o público infantil, pois as crianças quando são capazes de entender a “necessidade” dos produtos e seus brindes acabam influenciando seus pais que na maioria das vezes acabam cedendo (RODRIGUES et al., 2011).

É interessante ressaltar que um dos objetivos do marketing voltado ao público infantil é mostrar a força de uma marca, para que as crianças sejam capazes de reconhecer e diferenciar produtos e logotipos específicos, com o intuito de que a criança vire fã da marca e do produto. Alimentos e produtos voltados para o marketing infantil, geralmente são ricos em açúcar, gordura e sal, enquanto os alimentos saudáveis como frutas, verduras e hortaliças são pouco apresentados (RODRIGUES et al, 2011).

É importante lembrar não somente a família, mas também o nutricionista como profissional de saúde, tenha conhecimento necessário sobre o que a mídia divulga para as crianças. Pois assim o profissional estará por dentro do que a indústria alimentícia oferece para as crianças e poder com isso orientar sobre alimentos saudáveis e os perigos de alimentos industrializados que são responsáveis pela construção de maus hábitos alimentares (PONTES et al., 2009).

O fato é que se faz sempre necessária a intervenção familiar para evitar que a partir do marketing as crianças se tornem obesas através da ingestão de produtos ricos em açúcar, sal, gorduras e conseqüentemente iniciando hábitos alimentares insatisfatórios e perigosos (RODRIGUES et al., 2011).

Atualmente as preocupações e necessidade de ter um corpo perfeito têm mexido com a cabeça de muitas crianças obesas, além de este padrão de magreza relacionado a beleza estarem sempre em evidência, com isso algumas crianças podem desenvolver transtornos de ansiedade, e procuram fórmulas consideradas mágicas para chegar rapidamente ao padrão de beleza que a sociedade emprega como o certo (SANTOS, 2003).

A obesidade infantil causa um impacto enorme na vida das crianças obesas, levando a graves conseqüências físicas, psicológicas, econômicas e sociais, o que leva a transtornos alimentares graves e preocupantes (LUIZ et al., 2005). É comum na infância quando as crianças estão na condição de obesas, surgirem alguns transtornos alimentares que podem ocorrer e são conhecidos como distúrbios em relação aos hábitos alimentares. Estes levam o indivíduo a passar por várias alterações físicas e nutricionais que estão ligadas diretamente a obesidade (DÂMASO, 2009).

A obesidade está relacionada com o desenvolvimento de alguns transtornos alimentares por vários motivos, como é o caso da busca do que a sociedade prega, como o padrão de beleza ideal, com isso optam por meios considerados fáceis e rápidos para se tornarem magros de qualquer forma (DÂMASO, 2009).

É necessário ressaltar que transtornos ocorrem como consequência de fatores genéticos, psicológicos e socioculturais, principalmente em relação à mídia que exerce um influente papel no desenvolvimento dessas patologias, pois acabam pressionando as pessoas a perder peso e estas acabam buscando bruscamente chegar ao corpo perfeito o mais rápido possível, o que os leva a desenvolver sintomas de depressão e ansiedade (DÂMASO, 2009).

A partir da infância que as crianças se adaptam à sociedade e em muitos casos podem ocorrer isolamento por parte de algumas crianças que convivem no meio das consideradas obesas, esse fator acaba por dificultar o convívio e a dificuldade de aceitação. Com isso a criança perde sua auto-estima buscando na comida uma forma de preencher o vazio que sente em relação à sociedade (TAMASIA, BELO, 2012).

É necessário ressaltar que fatores genéticos estão presentes na vida de crianças obesas, pois podem desencadear algumas doenças congênitas, aumentando o risco para doenças crônicas, como é o caso de hipertensão arterial, diabetes, osteoporose e até mesmo o câncer (LOPES et al., 2004).

É impressionante o aumento da prevalência de obesos no país e no mundo, considerando o crescente número em crianças, que se tornam obesas por causa de hábitos alimentares que não adequados para sua alimentação, incluindo fatores genéticos, falta de atividade física, condições financeiras, fatores da família que são exemplos para as crianças (SILVEIRA, ABREU, 2006).

A obesidade é uma patologia que sofre influência de vários genes, porém ainda não se pode provar que somente os fatores genéticos sejam responsáveis pelo aumento da obesidade. Apesar de que crianças terem mais chances de serem obesas se seus familiares também forem, não somente quando se trata de genética que é uma forte influência, mas também fatores externos, psicológicos, sociais presentes na rotina da criança (SILVEIRA, ABREU, 2006).

Há um grande risco da obesidade se agravar nas crianças, por isso é necessário identificar fatores que estão presentes na vida da criança obesa, é necessária envolvê-las em atividades físicas, adequá-las quanto a importância e a necessidade de bons hábitos alimentares para assim evitar que essa patologia chegue com elas na idade adulta (SILVA, COSTA, RIBEIRO, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao descrever a importância da influência familiar na obesidade infantil, levantando fatores que influenciam negativamente na alimentação das crianças, pôde-se observar ao longo do trabalho a necessidade e o incentivo familiar e a intervenção nutricional para que resultados positivos possam ser percebidos. O acompanhamento de um profissional em nutrição aliado a uma família receptiva a hábitos alimentares saudáveis produzem já na primeira infância efeitos satisfatórios na saúde. Neste sentido, a hipótese levantada é validada ao promover ações de educação e incentivo às práticas alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

- DÂMASO, Ana. **Obesidade** 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- GUEDES, Bárbara Dias Marinho. **A Publicidade abusiva das redes de fast - foods direcionados ao público infantil.** Rev. Jurídica Seccional da OAB do Distrito Federal, Brasília DF, v.2, n.5, p.60-64, mar., 2015.
- LOPES, Iva Marques et al., **Aspectos genéticos da obesidade.** Rev. de Nutrição., Campinas SP, v.1, n.3, p.327-338, jul./set., 2004.
- LUIZ, Andreia Mara Angelo Gonçalves et al., **Depressão, ansiedade, competência social e problemas comportamentais em crianças obesas.** Rev. Estudos de Psicologia, Natal RN, v.10, n.1, p.1-10, abr., 2005.
- MAHAN, L. Kathlen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **Krause, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.
- MANN, Jim; TRUSWELL, A. Stewart. **Nutrição humana.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- MENDONÇA, Rejane Teixeira. **Nutrição um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão.** 1. ed. São Paulo: Riedel, 2010.
- MONTEIRO, Jacqueline Pontes; JÚNIOR, José Simon Camelo. **Caminhos da Nutrição e terapia nutricional: Da concepção à adolescência.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- ORNELLAS, Alfredo; ORNELLAS, Lieselotte H. **Alimentação da criança, Nutrição Aplicada.** Rio de Janeiro: Atheneu, 1983.
- PONTES, Tatiana Elias et al., **Orientação Nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: Propagandas, embalagens e rótulos.** Rev. Paul Pediatric, São Paulo SP, v.2, n.1, p.99-105, mar., 2009.
- RODRIGUES, Ana Sofia et al., **Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil.** Lisboa PT, v.2, n.3, p.1-10, jan./jun., 2011.
- SANTOS, Andréia Mendes dos. **O excesso de peso da família com obesidade infantil.** Rev. Virtual Textos e Contextos, Porto Alegre RS, v.3, n.2, p.1-10, dez., 2003.
- SILVA, Yonara Marisa Pinto da; COSTA, Rosely Galvão; RIBEIRO, Ricardo Lano. **Obesidade Infantil: Uma revisão bibliográfica.** Rev. Saúde e Ambiente em Revista, Duque de Caxias RJ, v.3, n.1, p.1-5, jan./ jun., 2008.

SILVEIRA, Samara; ABREU, Solange Malentachi. **Fatores que contribuem para a obesidade infantil.** Revista de Enfermagem UNISA, São Paulo SP, v.7 n.1, p. 59-62, jul., 2006.

TAMASIA, Gislene dos Anjos, BELO, Sérgio Ricardo de Brito. **Avaliação do estado nutricional de estudantes da rede pública e privada de ensino e aceitabilidade da merenda escolar em um município do Vale do Ribeira.** Revista. Nutrição Brasil, Vale do Ribeira SP, v.1, n.2, p.4-61, dez., 2011.