

OBESIDADE INFANTIL: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA QUE TENDE A AUMENTAR EXPONENCIALMENTE

Luiz Marcelo Passos¹

Evaristo Fernandes de Almeida²

Luiz Carlos Melo Gomes³

Mackson Azevedo Mafra⁴

Mirene da Cruz Silva⁵

Resumo: O objetivo deste artigo foi trazer à tona - através de uma pesquisa qualitativa com revisão de artigos publicados em periódicos relevantes à ciência - uma reflexão sobre a urgência em se compreender os mecanismos de desenvolvimento da obesidade infantil e tratá-la com a devida importância. O Brasil está com um grave problema em questão da obesidade, principalmente com crianças por razões simples que podem ser resolvidas a partir da “moderação” e através de exercícios físicos diários. Além dos maus hábitos alimentares, do sedentarismo, da predisposição genética e de outros mecanismos neurobiológicos relacionados à doença, a obesidade infantil também conta com outro grande aliado: a negligência e o mau exemplo por parte dos pais. Há pouco esclarecimento às famílias sobre as consequências da doença a longo prazo e pouco interesse do Estado no sentido de enfrentar o problema. As crianças passam muitas horas sentadas diante da TV ou do computador, quase sempre comendo produtos alimentícios ultraprocessados como por exemplo: pacotes de biscoitos ou de salgadinhos feitos com muita gordura e muito sódio, e geralmente regados à refrigerantes ou bebidas extremamente açucaradas.

Palavras-chave: Obesidade infantil, doenças, saúde pública, ultraprocessados

1 Mestrando em Ciências da Educação pela Facultad Interamericana De Ciências Sociales. E-mail: luizmarcelopassos@gmail.com

2 Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação pela Miami University of Science and Technology (MUST). E-mail: evaristo41@hotmail.com

3 Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação pela Miami University of Science and Technology (MUST). E-mail: luiz.melo@ifce.edu.br

4 Doutor em Ciência da Educação pela Universidad de lá Integración de Las Américas. UNIDAPY. E-mail: mackson.azevedo@hotmail.com

5 Pós-graduanda em Neurociência Aplicada à Aprendizagem Instituição: Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI). E-mail: professoramirenesilva@gmail.com

Abstract: The objective of this article was to bring to light - through qualitative research with a review of articles published in periodicals relevant to science - a reflection on the urgency of understanding the mechanisms behind the development of childhood obesity and treating it with due importance. Brazil has a serious problem with obesity, especially among children, for simple reasons that can be resolved through “moderation” and daily physical exercise. In addition to bad eating habits, a sedentary lifestyle, genetic predisposition and other neurobiological mechanisms related to the disease, childhood obesity also has another great ally: negligence and bad example on the part of parents. There is little information for families about the long-term consequences of the disease and little interest from the State in tackling the problem. Children spend many hours sitting in front of the TV or computer, almost always with a packet of cookies or snacks made with a lot of fat and a lot of sodium, washed down with soft drinks or very sugary drinks.

Keywords: Childhood obesity, diseases, public health, ultra-processed foods.

Introdução

A obesidade infantil é um estado orgânico em que o acúmulo excessivo de gordura corpórea afeta de forma negativa a saúde ou bem-estar de uma criança. Por causa do aumento exponencial e da prevalência da obesidade em crianças e seus muitos efeitos adversos à saúde, a obesidade infantil é tratada e reconhecida como um grave problema de saúde pública.^[1] Assim, condição também é caracterizada pelo excesso de peso entre bebês e crianças de até 12 anos de idade, sendo essa identificada como obesa quando seu peso corporal ultrapassa em 15% o peso médio correspondente a sua idade.^[1,2]

Conforme a OMS (Organização Mundial de Saúde),^[3] é um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI, sobretudo nos chamados países em desenvolvimento econômico e social, pois a rede de compartilhamento de informações ainda é obsoleta e não transmite com veracidade as informações importantes à coletividade. Em 2010, estimou-se 42 milhões de crianças com sobrepeso em todo o mundo, das quais 35 milhões viviam em países em desenvolvimento.^[3] A obesidade está relacionada a uma série de fatores como hábitos alimentares e atividade física, além de fatores biológicos, comportamentais e psicológicos.
^[3] Conforme Nogueira e Ferreira,^[4] progenitores obesos tendem a ter

descendentes obesos e também com problemas nocivos à de saúde, como diabetes, doenças cardíacas e a má formação do tecido ósseo.

Dados relevantes do Governo Federal, revelam que o sobrepeso e a obesidade são o quinto fator principal de risco de disfunção no mundo sendo que anualmente, ao menos 2,8 milhões de pessoas adultas morrem devido ao excesso de peso ou da obesidade; 44% dos casos de diabetes, 23% dos casos de cardiopatias isquêmicas e de 7% a 41% dos casos de alguns tipos de câncer socorrem devido ao aumento exponencial dessa debilidade orgânica, e por isso, a OMS entende que a obesidade se tornou uma epidemia que trás grandes desafios assistenciais no que tange ao direcionamento de política públicas eficazes.^[4,5,6]

Desenvolvimento

Tanto a obesidade como o sobrepeso são importantes preocupações em termos de políticas públicas de acesso a um aceitável padrão de qualidade de vida, pois se constituem cientificamente em riscos aumentados para hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes melito, doença coronariana (angina e infarto do miocárdio), osteoartrose, distúrbios do metabolismo dos lipídios (colesterol, triglicerídeos), doenças da vesícula biliar e alguns tipos de cânceres.^[6,7]

Sabe-se que os distúrbios orgânicos provocados pela obesidade estão relacionadas com tempo e gravidade de instalação, todavia, a criança obesa apresenta um risco maior para o desenvolvimento de HAS (hipertensão arterial sistêmica), hipercolesterolemia, diminuição do hormônio do crescimento, distúrbios respiratórios e problemas ortopédicos. Além disso, petizes e adolescente obesos sofrem considerável pressão familiar, bem como também a psicossocial.^[7]

Pelo exposto acima, torna-se importante observar que a obesidade normalmente é acompanhada do sedentarismo, e dessa forma, deve-se estar atento à presença de crianças com obesidade e orientar os pais para que busquem auxílio multiprofissional para averiguar possíveis causas subjacentes.

Como na grande maioria das vezes a obesidade infantil vai ser direcionada através de orientações acerca de mudanças de hábitos alimentares e maximização de atividades físicas, abaixo são descritas alguns pontos que podem estar no escopo de recomendações para seu processo de desenvolvimento e prevenção:

<p>RECOMENDAÇÕES PARA TRATAR E PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer exercícios, pois o fundamental é adquirir esse hábito para a vida. O exercício não necessariamente precisa ser sistemático; pode ser dançar, pular corda e jogar futebol com amigos; ter horário para refeições. Comer em um intervalo mínimo de 90 minutos e máximo de 3 horas; • Não se alimentar enquanto estiver assistindo televisão; não ter em casa alimentos que possam fazer a criança sair da “dieta”, como bolachas recheadas e salgadinhos; • Redirecionar o hábito familiar de festejar ocasiões importantes comendo indiscriminadamente - assim, passar a comemorá-las indo à praia, clubes, parques públicos, levando as crianças para andar de bicicleta ou patins; • Não usar adoçantes artificiais de forma indiscriminada, visto que alteram hábitos, estimulam e vinculam o córtex gustativo ter maior liberação de serotonina mediante o prazer aumentado ao comer substâncias doces; • É muito fácil falhar em seguir dietas não-compatíveis com a realidade ou hipocalóricas; se a família já tem tendência à obesidade, cuidar desde o início com os seguintes hábitos alimentares, como por exemplo: não oferecer porções fartas; minimizar o hábito da sobremesa; não educar para saciar a sede com sucos ou refrigerantes – porém, com água; evitar alimentos com maior densidade calórica - como mamadeiras e frutas acrescidas de cereais e açúcar.
--	--

Fonte: Adaptado pelo autor- 2024

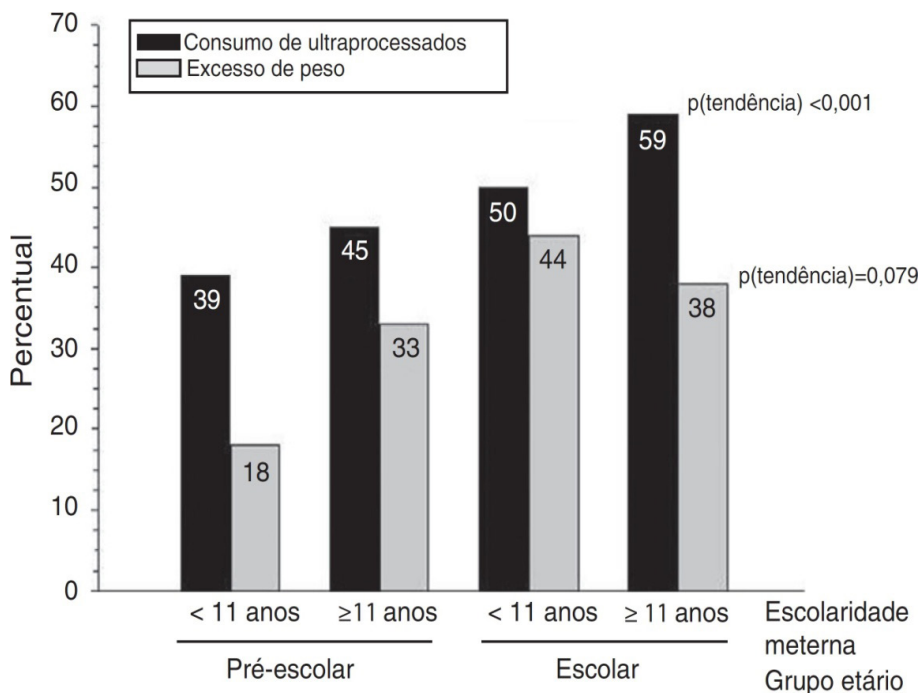
Influência dos ultraprocessados na obesidade infantil

Conforme Louzada,^[8] em pesquisa direcionada ao consumo de produtos alimentícios ultraprocessados, tais substâncias podem influenciar em 45% a mais o risco de obesidade para crianças e adolescentes; a pesquisadora ainda aponta que refeições com alto teor de calorias vazias mediante o consumo desse tipo de mercancia aumenta em 52% o risco de acúmulo de gordura abdominal e em 63% a chance para gordura visceral, entre os órgãos internos.

Devido à globalização, à industrializado e à praticidade para preparar as refeições, a alimentação das crianças se tornou, do ponto de vista do mercado varejista, um ambiente propício a venda e consumo em massa de mercadorias alimentícias unicamente industrializadas.^[9]

Aassim, como se pode observar no gráfico abaixo, há uma relação

direta entre o consumo de ultraprocessados e a imponente contribuição para o ganho de peso de jovens em idade escolar:



Fonte: (Sparrenberger, 2015)

Pode-se inferir que o problema é muito grave, pois os ultraprocessados são alimentos que passam por processos industriais, onde há uma massiva adição de acidulantes, conservantes, corantes, aromatizantes e outras substâncias que fazem com que se tornem mais palatáveis, duráveis e atraentes. Contudo essa manipulação, os torna deficientes do ponto de vista nutricional e ricos em calorias, açúcar, gordura saturada e sódio.^[10]

O consumo regular de ultraprocessados leva a um aumento no risco de obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, doenças do coração e câncer. “Os ultraprocessados por serem geralmente muito ricos em açúcar, aumentam os índices glicêmicos provocando picos de glicemia e consequente produção exagerada de insulina que força o acúmulo destes açúcares no tecido adiposo como forma de reserva, levando a obesidade.^[11]

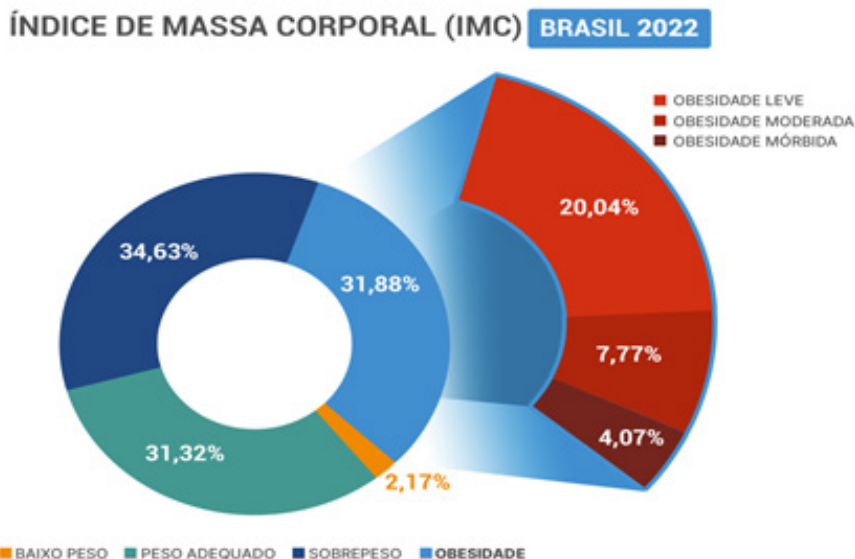
Ocorrência da obesidade nas crianças brasileiras

A obesidade infantil é um problema preocupante no Brasil, já que o número de crianças e adolescentes com excesso de peso aumentou no país entre 2019 e 2021; o período que abrange a pandemia de covid-19.^[12]

Segundo levantamento do Observatório de Saúde na Infância (Observa Infância - Fiocruz/Unifase) e da Pense (Pesquisa Nacional de Saúde Escolar), houve crescimento de 6,08% no grupo das crianças de 5 a 9 anos de idade. Dentre aquelas com 10 a 18 anos, o crescimento foi de 17,2%.^[12,13]

Pelo exposto, afirma-se que obesidade infantil e de jovens em pleno desenvolvimento orgânico no Brasil ainda é uma grande preocupação de saúde pública, dado que o país ainda possui números alarmantes para tal especificidade.

Conforme o gráfico abaixo, observou-se em todas regiões Brasileiras um aumento nos índices de obesidade infantil, possivelmente como consequência do aumento no consumo de ultraprocessados durante o período de isolamento:



Conclusão

O Brasil está com um grave problema em questão da obesidade, principalmente com crianças por razões simples que podem ser resolvidas a partir da “moderação” e através de exercícios físicos diários. As pessoas não chegam a se preocupar com a falta de nutrientes saudáveis e isso leva cada vez a uma frequência maior de consumo de alimentos que deveriam ser descartados diariamente, o povo compreende a situação, mas não compreende a saúde. Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes brasileiros sofrem de problemas de obesidade, sendo que oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta. Além dos maus hábitos alimentares, do sedentarismo, da predisposição genética e de outros mecanismos neurobiológicos relacionados à doença, a obesidade infantil também conta com outro grande aliado: a negligência e o mau exemplo por parte dos pais. No entanto, parece haver pouco esclarecimento às famílias sobre as consequências da doença a longo prazo e pouco interesse do Estado no sentido de enfrentar o problema.

A vida sedentária facilitada pelos avanços tecnológicos fazem com que as crianças não precisem se esforçar fisicamente a nada. Ao contrário de alguns anos atrás, atualmente as crianças, por medo da violência urbana e a pedido de seus pais, ficam dentro de casa com atividades que não as estimulam a fazer atividades físicas, como correr, jogar bola, brincar de pique etc. Passam muitas horas sentadas diante da TV ou do computador, quase sempre com um pacote de biscoitos ou de salgadinhos (feitos com muita gordura e muito sódio), regado a refrigerantes muito açucarados.

Referências

1 – Baggio, Maria Aparecida et al. CHILDHOOD OBESITY IN THE PERCEPTION OF CHILDREN, FAMILIES AND HEALTH AND EDUCATION PROFESSIONALS. *Texto & Contexto - Enfermagem* [online]. 2021, v. 30 [Acessado 1 Maio 2024], e20190331. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>. Epub 23 Abr 2021. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0331>.

2 - Camargos, Ana Cristina Resende et al. Prevalência de sobrepeso e de obesidade no primeiro ano de vida nas Estratégias Saúde da Família. *Cadernos Saúde Coletiva* [online]. 2019, v. 27, n. 1 [Acessado 1 Maio

2024], pp. 32-38. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900010010>. Epub 21 Feb 2019. ISSN 2358-291X. <https://doi.org/10.1590/1414-462X201900010010>.

3 - Lopes, Patrícia Carriel Silvério, Prado, Sônia Regina Leite de Almeida e Colombo, Patrícia. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. *Revista Brasileira de Enfermagem* [online]. 2010, v. 63, n. 1 [Acessado 1 Maio 2024], pp. 73-78. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000100012>. Epub 15 Mar 2010. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000100012>.

4 - Wanderley, Emanuela Nogueira e Ferreira, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2010, v. 15, n. 1 [Acessado 1 Maio 2024], pp. 185-194. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024>. Epub 08 Feb 2010. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024>.

5 – disponível em: www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querer-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica

6 - MARTINS, ANA PAULA BORTOLETTO. É PRECISO TRATAR A OBESIDADE COMO UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA. *Revista de Administração de Empresas* [online]. 2018, v. 58, n. 3 [Acessado 2 Maio 2024], pp. 337-341. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020180312>. ISSN 2178-938X. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020180312>.

7 - Mello ED. Obesidade Infantil. In: Duncan BB, Schmidt MI, Giugliani ERJ. *Medicina ambulatorial: condutas de atenção primárias baseadas em evidências*. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2004. p. 283-7.

8 - Louzada, Maria Laura da Costa et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 37, suppl 1 [Acessado 4 Maio 2024], e00323020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>. Epub 20 Abr 2022. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>

9 - Sparrenberger, Karen et al. Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. *Jornal de Pediatria* [online]. 2015, v. 91, n. 6 [Acessado 4 Maio 2024], pp. 535-542. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.01.007>. ISSN 1678-4782. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.01.007>.

- 10 - Silva, José Nilton Boaventura da et al. Fatores associados ao consumo de açúcares de adição de idosos da região de Campinas-SP, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 28, n. 4 [Acessado 4 Maio 2024] , pp. 1219-1228. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.13112022> <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.13112022EN>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.13112022>.
- 11- McLellan, Kátia Cristina Portero et al. Diabetes mellitus do tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. *Revista de Nutrição* [online]. 2007, v. 20, n. 5 [Acessado 4 Maio 2024], pp. 515-524. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000500007>. Epub 26 Nov 2007. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000500007>.
- 12 - Nogueira-de-Almeida, Carlos Alberto et al. COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review,. *Jornal de Pediatria* [online]. 2020, v. 96, n. 5 [Acessado 4 Maio 2024], pp. 546-558. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.07.001>. Epub 11 Nov 2020. ISSN 1678-4782. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.07.001>.
- 13 - Ferreira, Arthur Pate de Souza et al. Increasing trends in obesity prevalence from 2013 to 2019 and associated factors in Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. 2021, v. 24, suppl 2 [Acessado 4 Maio 2024], e210009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009.supl.2>. Epub 10 Dez 2021. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009.supl.2>.
- 14 - Melo, Silvia Pereira da Silva de Carvalho et al. Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área urbana carente do Nordeste Brasileiro. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. v. 23 [Acessado 4 Maio 2024] , e200036. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200036>. ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/1980-549720200036>.