

## Relação entre obesidade infantil e doença cardíaca adulta

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:13/10/2008

Para evitar a obesidade na fase infantil, recomenda-se a amamentação até seis meses de idade, seguida do fornecimento de alimentos adequados e estímulo à prática de atividade física prazerosa, como brincar e esportes.Saiba mais...

Maxpress - Obesidade - 10/10/2008      Estudo mostra que crianças, principalmente meninos, com IMC acima do considerado adequado para a idade, têm mais chances de problemas nas coronárias. Um estudo publicado recentemente na revista científica New England Medical Journal, da Inglaterra, aponta que crianças com Índice de Massa Corporal (IMC) considerado acima do normal têm maiores chances de contrair doenças coronarianas na idade adulta. "Como cada vez mais crianças estão se tornando obesas no mundo inteiro, espera-se que em pouco tempo o número de pessoas com problemas cardíacos aumente significativamente", comenta o Dr. Frederico G. Marchisotti, endocrinologista do Lavoisier Medicina Diagnóstica/ DASA. A associação entre obesidade e doenças cardíacas se mostrou mais forte entre os meninos do que em relação às meninas e ainda aumenta de acordo com a idade. "Assim, meninos obesos no final da infância apresentam o maior risco", diz o endocrinologista. Além de doenças coronarianas e infarto, são problemas futuros relacionados à obesidade: diabetes, hipertensão, colesterol alto, e AVC (popularmente conhecido como "derrame cerebral"), gota (elevação ácido úrico), artrose, cálculo biliar (pedra na vesícula), apnéia do sono, câncer de mama e câncer de intestino. Para evitar a obesidade na fase infantil, recomenda-se a amamentação até seis meses de idade, seguida do fornecimento de alimentos adequados e estímulo à prática de atividade física prazerosa, como brincar e esportes. "Os pais devem evitar o acesso das crianças às guloseimas, para preservar o apetite nas refeições. Além disso, é recomendada a ingestão de no máximo uma lata de óleo para preparo das refeições ao mês", sugere Dr. Frederico. Introduzir precocemente verduras e legumes à alimentação da criança para acostumar seu paladar e sua aceitação futura também pode ser uma boa solução. Para isso, indica-se diversificar a forma de preparo dos vegetais e leguminosas, oferecer os mesmos em pequena quantidade e misturados com outros alimentos de mais fácil aceitação. A dieta deve conter todos os nutrientes: carboidratos, fibras, gorduras, proteínas, sais minerais e vitaminas, que podem ser obtidos por meio da ingestão de frutas, legumes, verduras, carne, ovo, leite e derivados, arroz, feijão, cereais. Devem ser evitados: doces, bolachas, bolos, massas, refrigerantes e sucos artificiais, salgadinhos e frituras. Diagnóstico e tratamento Existem alguns exames importantes para se constatar a causa da obesidade e para verificar se a o excesso de peso já provoca conseqüências adversas no organismo. São, basicamente: hormônios da tireóide (TSH e T4 livre) ; um hormônio da adrenal (cortisol); glicose, colesterol total e suas frações + triglicérides; enzimas hepáticas (TGO e TGP) que podem indicar sobrecarga de gordura no fígado. "Caso a criança também tenha estatura abaixo do normal, é importante observar se há deficiência do hormônio de crescimento, que apesar de rara, também pode acarretar excesso de peso", alerta o médico. O tratamento da obesidade infantil deve ser baseado em alimentação correta e atividade física orientada. Fonte: [http://www.educacaofisica.com.br/noticias\\_mostrar.asp?id=4997](http://www.educacaofisica.com.br/noticias_mostrar.asp?id=4997)