

# Especial Telemedicina | Obesidade infantil

Dia 3 de Junho foi o **Dia da Conscientização da Obesidade Infantil**.

A **obesidade infantil** atualmente é um grande **problema de saúde pública**.

Vivemos uma verdadeira **epidemia de obesidade**, já que nas últimas décadas a obesidade na infância dobrou e até mesmo triplicou em algumas idades.

No [Especial Telemedicina](#) de hoje serão abordadas quais são **as formas de prevenção da obesidade infantil**. Acompanhe!

## Obesidade em crianças e adolescentes

Nos EUA, uma em cada 5 crianças sofrem de obesidade. E esta taxa aumenta com a idade: **40% dos adolescentes**, entre 16 e 19 anos lutam contra a obesidade.

Com isso, doenças que antes eram **quase exclusivas da idade adulta** agora são vistas com mais frequência **em crianças e adolescentes**. Hipertensão, colesterol alto, doença no fígado e distúrbios de sono, entre outras, estão associadas à obesidade.

## Let's Move - Obesidade infantil

Essas taxas que só aumentam nos Estados Unidos levou a criação da campanha de saúde pública chamada [Let's Move](#).

Foi uma campanha liderada pela **Michele Obama** e tinha como objetivo **reduzir a obesidade infantil**, incentivando um estilo de vida saudável nas crianças.

Desse modo, o **Let's Move** almeja **diminuir a obesidade infantil para 5% até 2030**. Sendo assim, seria possível resolver os desafios da obesidade infantil em uma geração, para que as crianças nascidas hoje atinjam a idade adulta com um **peso saudável**.

## Let's Move - Um plano de ação americano com cinco objetivos

O Let's Move encorajaria **alimentos mais saudáveis** nas escolas, melhor rotulagem de alimentos e mais atividade física para as crianças. As mudanças aconteceriam por meio de um plano de ação nacional com **cinco objetivos**:

- Criando um começo saudável para as crianças
- Capacitando pais e cuidadores
- Fornecendo alimentos saudáveis ??nas escolas
- Melhorar o acesso a alimentos saudáveis ??e acessíveis
- Aumento da atividade física

## Prevenção da obesidade infantil

A **prevenção da obesidade** começa no início da vida do bebê, através do aleitamento materno exclusivo e introdução alimentar adequada **aos 6 meses de vida**.

Criar oportunidades da criança se manter ativa com momentos de brincadeiras ao ar livre, correr, andar de bicicleta e praticar esportes criam hábitos saudáveis e um estilo de vida com mais movimento e menos sedentarismo.

## Mudanças consistentes

Pequenas mudanças na alimentação, de forma consistente no dia-a-dia, podem gerar **resultados importantes** na saúde da criança. A criança deve comer alimentos **pouco calóricos e ricos nutricionalmente** como frutas, vegetais, cereais, carne e peixe.

Deixar de fora do cardápio alimentos fritos, refrigerantes, sucos e doces. A criança deve se habituar a beber bastante água e leite com baixo teor de gordura.

Se alimentos e bebidas saudáveis estiverem disponíveis **será mais fácil fazer boas escolhas**. Fique de olho também no tamanho das porções. Porções prontas e de restaurantes costumam ser muito grandes.

Usar pratos menores e fazer as refeições na mesa (sempre que possível com a família reunida) e sem televisão ou outros recursos eletrônicos **evitam** que sua criança coma mais do que realmente precise.

Enfim, a obesidade é uma doença e deve ser prevenida e tratada na infância. **O que você achou do artigo de hoje? Compartilhe essa informação importante com alguém!**

