

Obesidade em idade pediátrica

A obesidade tem vindo a atingir proporções epidémicas em todo o mundo, constituindo assim um dos mais importantes problemas de saúde pública, não só nos adultos, mas também em idade pediátrica.

A obesidade é uma **doença** que resulta da excessiva acumulação de gordura no organismo, podendo afectar todos os sistemas de órgãos, sendo que os mais frequentes são:

- o sistema cardiovascular, podendo ser constatada tensão arterial elevada e arteriosclerose acelerada;
- alterações do metabolismo da glicose, desde estados pré-diabéticos a diabetes tipo 2;
- o fígado, com acumulação de gordura, que pode evoluir para estados inflamatórios;
- dislipidemia, podendo surgir alterações desfavoráveis dos níveis de colesterol e triglicéridos;
- não sendo raros problemas ortopédicos, respiratórios, psicológicos, entre outros.

A esmagadora maioria das vezes, deve-se a um balanço energético positivo, ou seja, a quantidade de energia ingerida através dos alimentos é superior à quantidade de energia que é gasta na actividade diária e no crescimento da criança/adolescente.

Por isso, o único tratamento que pode vir a trazer resultados permanentes e definitivos, consiste na adopção de estratégias de modificação do estilo de vida, ou seja, correção de hábitos alimentares e promoção da actividade física. Só resultados duradouros terão benefício para a saúde do próprio e das futuras gerações.

Assim, estratégias nutricionais visando evitar a ingestão regular de bebidas açucaradas, diminuir o tamanho das porções das refeições, e diminuir significativamente o aporte de alimentos processados de elevada densidade calórica (chamada vulgarmente de *fast food*), são desejáveis e urgentes.

A promoção da actividade física, deve ser feita quer sob o ponto de vista informal quer pelo aconselhamento de actividade desportiva estruturada e regular. Assim, o educar para a participação nas actividades domésticas, a criação de hábitos de passeio e actividades ao ar livre da família, a preferência por escadas em detrimento de elevadores, são certamente fortes adjuvantes na obtenção de um balanço energético mais favorável. Actividades desportivas mais organizadas e regulares são também muito importantes, especialmente se respeitarem as preferências do obeso ou do indivíduo em risco, sendo um garante para o sucesso da sua manutenção a longo prazo.

A precocidade da orientação clínica da obesidade em idade pediátrica é determinante na obtenção de um melhor prognóstico, sendo que a probabilidade de uma criança/adolescente se manter obeso na vida adulta é muito grande e significativa. No entanto, o sucesso do tratamento não é taxativo e imediato o que leva a considerar a obesidade uma doença crónica, ou seja, de tratamento prolongado no tempo.

A realçar portanto, a importância da prevenção, ou seja, o investimento na educação de comportamentos promotores da saúde em idades muito precoces, na aprendizagem de estilos de vida saudáveis, provavelmente só conseguidos com mudanças educacionais de fundo das populações, no sentido da consciencialização da importância da adopção destes comportamentos.