

OBESIDADE



NA INFÂNCIA

DEFINIÇÃO



- Excesso de gordura corporal, que compromete a saúde, devido ao desequilíbrio permanente e prolongado entre a ingestão calórica e o gasto energético, onde o acúmulo de calorias se armazena como tecido adiposo.

Sobrepeso



- Relação peso/altura alterada sem a ocorrência de mudanças substanciais na composição do compartimento adiposo.
- IMC- 85 a 95 (percentil)

Peso saudável



- Crianças- IMC- 5 a 97 (percentil)
- Adultos- IMC- 18 a 25

Obesidade



- Crianças- IMC- > 97(percentil)
- Adultos- IMC-> 25

O ser humano é o resultado de



- Patrimônio cultural- herança dos pais
- Macro ambiente- socioeconômico,cultural,educativo
- Micro ambiente- individual,familiar,comunal.
- Onde as pessoas realizam seu ciclo de vida.

No passado



- Ganho de peso + grandes depósitos de gordura = saúde e prosperidade.
- Séculos de privação e carência calórico-protéica.
- Muito trabalho físico para obtenção e preparo dos alimentos.
- Desnutrição era o problema.

Atualmente

- Facilidade na obtenção dos alimentos
- Fartura (superávit calórico)
- Sedentarismo
- Mobilidade campo-cidade

Necessidades básicas



- Pais saudáveis= RN saudável

A expressão do potencial genético depende de:

- Nutrientes
- Saúde
- Trabalho
- Moradia
- Atividades físicas

Potencial de Crescimento



Depende de fatores:

Intrínsecos

- Herança
- Sistema Endócrino
- Sistema Nervoso

Ambientais

- Favoráveis
- Desfavoráveis



Crescimento e Desenvolvimento- é característica universal da espécie.

Todas as pessoas com adequado estado de saúde e nutrição passam através da mesma seqüência de etapas de crescimento e desenvolvimento.

Fatores predisponentes



- 1) Patrimônio genético

Mais de 400 genes isolados

1 pai obeso- 40% de risco

2 pais obesos- 80% de risco

Gêmeos adotados têm relação de IMC com os pais biológicos

Obesos- gastam menos energia, comem mais e mais rápido

Fatores predisponentes

• 2) Balanço ingestão x gasto energético

Micro ambiente:

- > disponibilidade de alimento
- > capacidade de compra
- < esforço físico

Macro ambiente:

- industrialização
- migração campo-cidade
- urbanização

Fatores predisponentes

- 3)Mudanças na cultura alimentar-
 - preferência por alimentos gordurosos e carboidratos simples
- 4)Comer fora de casa-
 - alimentos mais calóricos
 - porções cada vez maiores

Prevalência na infância

- 
- Interrupção precoce do aleitamento materno;
 - Introdução inapropriada dos alimentos complementares;
 - Diluição incorreta das fórmulas lácteas
 - Distúrbios do comportamento alimentar;
 - Inadequada relação familiar;
 - Baixo peso ao nascer

Atividade física

- Deve ser lúdica e recreativa
- Aumenta o gasto energético
- Melhora a sensibilidade à insulina
- Diminui a lipogênese
- Aumenta a massa muscular
- Evita o sedentarismo

Tratamento medicamentoso

- Compulsão por comer
- Depressão
- Hiperinsulinismo
- “os de bem com a vida”

Prevenção

- Puericultura-
 - Aleitamento materno
 - Monitoração do crescimento e desenvolvimento
 - Respeitar sinais de saciedade
 - Alimentação complementar adequada

Prevenção



- Educação alimentar:
- Horário
- Substituições
- Mastigação
- Tv
- Salgadinhos refrigerantes

Prevenção



- Estimular o laser ativo de acordo com a idade
- Limitar o tempo do laser passivo a 2hs/dia
- Verificar a merenda escolar aproveitar as áreas de laser e esporte do bairro