

Obesidade infantil reduz expectativa de vida

Foi-se o tempo em que criança gordinha era sinónimo de saúde abundante e mães orgulhosas. Em vez dos beijos das tias, os pequenos obesos de hoje estão ganhando visitas ao médico e a atenção dos media.

Uma criança obesa tem até 80% de hipóteses de se tornar um adulto obeso, explica a pediatra e nutricionista Lilian Zaboto, coordenadora do departamento de obesidade infantil da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso). "As hipóteses aumentam quanto mais velha for a criança, quanto maior for a obesidade e se os pais também forem obesos", informou a médica.

Uma criança obesa que vira um adulto obeso é também uma criança que vai perder alguns anos de vida no futuro, por problemas típicos da obesidade, como diabetes, hipertensão e colesterol alto. As hipóteses de um enfarte precoce aumentam. Além disso, ela vai sofrer com doenças respiratórias, ortopédicas e dermatológicas. Em alguns casos, pode até desenvolver alguns tipos de cancro, ligados ao excesso de peso, como de mama, de útero e de intestino.

Antes de chegar à vida adulta, no entanto, essa criança precisa passar por uma adolescência

difícil, com problemas físicos e psicológicos. "Normalmente, adolescentes obesos são discriminados e excluídos, o que pode levar a queda de auto-estima, isolamento e até depressão", explica Zaboto.

Do lado físico, o excesso de peso antecipa a chegada da puberdade. Com as hormonas agindo antes do tempo, o jovem não cresce tudo que poderia. "Ele pára de crescer mais cedo e, com isso, não atinge a altura que deveria", diz a pediatra.

O diagnóstico do problema é mais difícil do que entre adultos, porque a altura de crianças varia muito rapidamente. Assim como entre homens e mulheres, o Índice de Massa Corporal (IMC) muda entre crianças, adolescentes e adultos. Entre os seis e os dezoito anos, a tabela tem valores diferentes. O cálculo é o mesmo (peso dividido pela altura ao quadrado), mas os valores considerados "normais" variam.

Para um menino de seis anos, por exemplo, o excesso de peso já começa a preocupar quando o IMC passa dos 17,6 (o que, em adultos, é considerado "abaixo do peso"). A obesidade caracteriza-se a partir de 19,8. Meninos de 10 anos são considerados obesos quando o IMC passa de 24.

Para crianças com me-



>> CRIANÇAS Obesidade aumenta

nos de seis anos, a tabela não pode ser aplicada. Cada caso é um caso e para diagnosticar a obesidade é preciso acompanhar a criança por algum tempo. "Nesses casos, usamos o gráfico de crescimento onde a criança é pesada e medida periodicamente. Se ela estiver com o peso acima da altura em mais de dois desvios-padrão neste gráfico, já indica que está obesa," explica.

Se o diagnóstico não é fácil, o tratamento é ainda mais complicado. Não raro pais de crianças obesas dizem que os filhos se recusam a comer coisas saudáveis e a fazer exercícios. Para Lilian Zaboto, isso é um sinal de que é preciso uma mudança de

estilo de vida em toda a família. "A família também deve mudar seus hábitos para que a criança siga o exemplo dos pais e irmãos," diz ela.

A criança obesa tem que ser tratada por uma equipe multidisciplinar, com médico, psicólogo, nutricionista e educador físico. Tanto a introdução de atividades físicas quando a de reeducação alimentar devem ser feitas de forma gradativa e da maneira mais lúdica possível - para que ela se divirta e não resista àquilo. Exercícios que envolvam competição devem ser evitados: a criança obesa terá um desempenho menor que os dos colegas e acabará desestimulada.