

Obesidade Infantil - Tal pai, tal filho

A genética também tem culpa no cartório. Crianças filhas de pais obesos têm 80% de chances de desenvolver a doença. Sendo apenas o pai ou a mãe obeso, as chances caem pela metade: 40%. Porém, se nenhum dos dois for obeso, ainda há 15% de chance. Então, é preciso que OS pais entrem em ação e participe DA reeducação alimentar dos filhos, controlando o valor calórico ingerido e adotando uma dieta extremamente equilibrada, sempre em função das necessidades diárias.

A criança tem, necessariamente, que perder peso. Se houver uma diminuição DA curva de ganho de peso, o crescimento fará com que ela deixe de ser obesa, explicam OS especialistas.

Mas não pense que o controle DA obesidade só deve começar quando a criança estiver passando dos limites de peso. Na verdade, ele deve ter início nos primeiros meses de vida, pois já nessa época o hábito alimentar vão se formando. É importante estimular as crianças a comer lentamente, em pouca quantidade, oferecer alimentos de melhor qualidade e separar as refeições de outras atividades, como ficar na frente do computador ou DA televisão, por exemplo.

O primeiro ano de vida é determinante para a alimentação infantil.

Estudos indicam que crianças amamentadas no seio têm menor tendência a engordar. Por isso, é preciso alimentá-las com leite materno em intervalos de três em três horas. Depois dos seis meses, o leite deve ser complementado com papinhas e sucos sem açúcar.

Especialistas recomendam ainda que, a partir do quarto ou sexto mês de vida, a criança já tenha uma alimentação colorida, variada e Rica em sabores. Nessa fase, é preciso estabelecer horários fixos para refeições, criando uma rotina para a criança. Aliás, ela precisa comer várias vezes ao dia. São recomendadas seis refeições diárias.

Os lanchinhos entre as refeições evitam que elas abusem das calorias e das gorduras na hora do almoço e do jantar e, conseqüentemente, que ganhem peso. Porém, é preciso atentar para o cardápio. Nada de doces, frituras, refrigerantes, sucos artificiais e outras guloseimas. Frutas, leites, cereais e pães são uma ótima pedida, pois alimentam e não comprometem a saúde.

De acordo com a AOA, OS pais norte-americanos, aparentemente, subestimam OS riscos do excesso de peso para as crianças, e a dificuldade de adotar e manter mudanças de hábitos relacionadas à prevenção DA obesidade.

Pesquisa realizada pela American Obesity Association - AOA - (Associação Americana de Obesidade) mostra que OS pais são OS mais importantes modelos para OS filhos. O estudo constata que:

- Quase 30% dos pais mostraram-se muito preocupados com o peso de seus filhos.
- 12% dos pais consideraram seus filhos acima do peso.
- Comparando OS próprios hábitos de infância com OS dos filhos, 27% dos pais consideram que seus filhos comem alimentos menos nutritivos, e 24% afirmaram que seus filhos são fisicamente menos ativos.
- 35% dos pais qualificaram a educação escolar dos filhos sobre hábitos alimentares e atividades físicas para prevenir a obesidade como "fraca", "inexistente", ou não souberam responder.

O controle DA família

O comportamento dos pais também deve servir de exemplo para a garotada. Não adianta dizer ao filho que determinados alimentos não fazem bem à saúde e depois consumi-los diante dele. Se for necessária uma mudança radical no cardápio DA criança, o ideal é a família toda acompanhar o processo. E há outros fatores a observar: a comida nunca deve ser oferecida como recompensa. A disciplina alimentar poderá ser quebrada nos finais de semana, e em ocasiões especiais. Entregando, é importante que OS pais saibam quais são OS alimentos menos calóricos para oferecer OS seus filhos. Dar ênfase aos alimentos que ela pode consumir, ao invés dos que ela não pode, é uma medida importante.