

GUIA AJUDE SEU FILHO A **EMAGRECER**

**ENSINE A GAROTADA
A COMER DIREITO**

24 RECEITAS GOSTOSAS
PARA FAZER JUNTO COM AS CRIANÇAS
+ CARDÁPIO SAUDÁVEL DE 7 DIAS

ALONGAMENTO,
PILATES, EXERCÍCIOS
EM GRUPO E OUTRAS
ATIVIDADES PARA
PERDER PESO
BRINCANDO

**REEDUCAÇÃO
ALIMENTAR**

DIETA

Descubra qual é o
melhor caminho!

Aprenda a **MUDAR**
os **HÁBITOS** da
família toda
e fique de bem
com a balança

**SAIBA SE O
SEU BEBÊ
ESTÁ ACIMA
DO PESO E
VEJA COMO
REVERTER**

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA COMBATER E EVITAR A
OBESIDADE INFANTIL

• FATORES DE RISCO • CAUSAS • DIAGNÓSTICOS
• TRATAMENTOS • NOVIDADES • MEDICINA ORTOMOLECULAR

Ajude seu filho a emagrecer

Considerada uma epidemia internacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade infantil é um problema que preocupa pais, profissionais da saúde e governos de todo o Planeta.

A OMS estima que, até 2025, o mundo tenha 70 milhões de crianças obesas, uma ameaça significativa que vai muito além dos padrões estéticos estabelecidos, pois influencia negativamente a saúde de crianças e adolescentes, que, se não mudarem radicalmente os hábitos de vida, terão possibilidades aumentadas de serem adultos com doenças relacionadas ao excesso de peso, como diabetes, problemas cardiovasculares e câncer.

As razões para o aumento do peso infantil são muitas. Entre elas, estão os fatos de que, hoje, as crianças recebem menos atenção dos pais com relação à alimentação saudável e à prática de exercícios físicos ao ar livre. Frutos da vida moderna, os alimentos ultraprocessados, os *fast-foods* e as longas horas em frente ao computador e ao videogame passaram a fazer parte da rotina dos pequenos, e contribuíram para um estilo de vida no qual consome-se mais calorias do que elas são gastas.

Como parte da solução do problema é a conscientização, é preciso que os responsáveis fiquem atentos à obesidade infantil desde os primeiros anos de vida, servindo de modelo para os filhos com relação aos hábitos saudáveis e atuando como protagonistas para a prevenção e o combate do problema.

Os Editores

Aviso: esta publicação reúne conteúdo com caráter informativo, baseado em dados fornecidos por consultores e profissionais das áreas médica e de saúde. Antes de adotar qualquer medida, consulte seu médico.

redacao@editoraonline.com.br
www.revistaonline.com.br



6. Obesidade infantil: um problema mundial

Esta doença crônica pode acarretar sérios problemas na vida de crianças e adolescentes

14. Bebês obesos não são sinal de saúde

Como agir quando o excesso de peso surge nos primeiros anos de vida

18. Os principais fatores de risco

Os causadores mais comuns deste mal e as melhores formas de lidar com eles

22. Perda de peso: uma questão de família

Conheça os principais "pecados" cometidos pelos familiares?

26. O excesso de peso e a vida social

Os quilinhos a mais podem atrapalhar a socialização e o desempenho escolar



30. Tratamento multidisciplinar: a chave para o sucesso

Descubra quais profissionais podem ajudar o seu filho a perder massa gorda e ganhar qualidade de vida

36. Vença a batalha da alimentação saudável

Aprenda a escolher o cardápio e os alimentos mais nutritivos para as crianças

48. Reeducação alimentar X dieta

Confira os prós e os contras de cada método de emagrecimento

52. Cuidado com os transtornos alimentares

Saiba como reconhecer os distúrbios mais perigosos para crianças e adolescentes

56. Como emagrecer brincando

A prática regular de exercícios físicos pode ser realizada de maneira lúdica e prazerosa





62. Fique de olho na rotina infantil

As sete atividades que mais prejudicam a perda de peso

66. Cuidado com a compensação

Os pais não devem apoiar comportamentos prejudiciais às crianças como forma de suprir a sua ausência

70. Medicina ortomolecular: uma aliada

A terapia é baseada na restauração dos nutrientes que estão em falta no organismo

74. Bullying: sinal de alerta

Se não detectada e combatida rapidamente, a violência física ou psicológica pode causar sérios transtornos

78. Os aliados na perda de peso

Aprenda a inserir na rotina os melhores parceiros na luta contra os quilinhos a mais



82. A importância da mudança psicológica

Como a autoestima e uma boa atitude psicológica podem auxiliar a ficar em dia com a balança

84. Perguntas e respostas

Tire as suas dúvidas sobre os questionamentos mais comuns relacionados ao emagrecimento infantil

86. A influência da obesidade infantil na vida adulta

O excesso de peso na infância pode acarretar problemas de saúde em outras fases da vida

90. O que torna a perda de peso mais difícil?

As possíveis causas para a dieta e os exercícios físicos demorarem a fazer efeito

94. Ajudei meu filho a emagrecer

Pais contam como aceitaram e lidaram da melhor forma com a obesidade dos filhos





Obesidade infantil: um problema mundial

O excesso de peso em crianças é uma doença crônica que pode acarretar sérios transtornos



Em 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um alerta: cerca de 32 milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo estavam obesos. Atualmente, estima-se que este número tenha subido para 44 milhões entre indivíduos de zero a cinco anos, e, se continuar progredindo, em 2025 serão mais de 70 milhões de casos de obesidade infantil em todo o Planeta.

No Brasil, de acordo com a *Pesquisa de Orçamentos Familiares*, realizada

entre 2008 e 2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), 34,8% das crianças entre cinco e nove anos estão acima do peso. O estudo destacou também que a frequência da obesidade aumentava modestamente até o final da década de 1980, mas os números praticamente triplicaram nos últimos 20 anos. Hoje, o problema acomete entre um quinto e um terço dos jovens, e é mais comum em localidades urbanas e na região sudeste do Brasil.

Os números mostram que o excesso de peso já é considerado uma doença crônica e um problema de saúde pública. "A maior parte dos casos tem causa exógena, ou seja, apesar do componente familiar, com vínculos genéticos ainda pouco conhecidos, a causa ambiental predomina, caracterizada pelo hábito de ingestão calórica em excesso e pela falta de atividade física regular", destaca o Dr. Felipe Monti Lora, endócrino-pediatra do Centro de Obesidade do Hospital Infantil Sabará, em São Paulo.

CUIDADOS NA GESTAÇÃO

De acordo com o especialista, a preocupação com a obesidade infantil deve começar ainda na gestação. Este é o primeiro momento crítico que pode causar o excesso de peso, pois, no último trimestre da gravidez, há chances dos hábitos nutricionais da mãe modificarem a composição corporal do feto em desenvolvimento.

Segundo um relatório apresentado pela American Diabetes Association, filhos de mães obesas podem ter mais predisposição a este mal. "Sabe-se que a doença tem maior risco de acometer crianças que nascem muito pequenas ou grandes demais", afirma Lora.

Outros momentos críticos para o ganho de peso são os primeiros anos de vida e a adolescência, quando podem ocorrer o desmame precoce e a introdução de alimentos complementares não apropriados, assim como o emprego incorreto de fórmulas lácteas e os distúrbios do comportamento alimentar.

As diferenças corporais, tanto em peso quanto em estatura, ocorrem, em sua maior parte, após a puberdade. Os pré-adolescentes têm proporções muito semelhantes nos dois sexos, sendo que, nesta fase, as variações de peso são individuais e dependem de alguns fatores, como herança genética, altura, metabolismo e peso ao nascer.

"Os pediatras medem a estatura e o peso do paciente e colocam estes dados em curvas específicas estipuladas pela Organização Mundial da Saúde, que podem considerar a faixa etária ou o sexo. São usadas, também, curvas de Índice de Massa Corpórea (IMC). Por estes gráficos, pode-se determinar se a criança está com sobrepeso ou obesidade", explica a Dra. Adriana Bajzek Barboza, endocrinologista da rede de

hospitais São Camilo, em São Paulo. Para ela, a melhor forma de prevenir o problema é fazer um acompanhamento rigoroso com o pediatra. Durante a consulta de rotina, o profissional avalia o peso, discute sobre os hábitos alimentares e ajusta a alimentação de acordo com o quadro.

Outras questões que contribuem para o excesso de peso são: influência do mercado de consumo, apelo da mídia, aumento do poder de compra, facilidade de acesso a alimentos industrializados ricos em gorduras e açúcar, variedade de *fast-foods* e a cultura, ainda presente, de que criança gordinha é sinônimo de criança saudável. Além disso, a falta de atividade física, muitas vezes, é justificada pela pouca oferta de espaços seguros para a realização de brincadeiras e exercícios.

A boa notícia é que crianças e adolescentes têm a vantagem de estarem em crescimento e, muitas vezes, podem apenas manter o peso para que a massa corporal se adeque. "Há, também, mais tempo livre para a realização de exercícios físicos. Porém, mais determinante do que isso é o metabolismo do indivíduo, que pode ser 'poupador' e, neste caso, dificultar o emagrecimento por acumular mais as substâncias ingeridas, além de 'queimar' a gordura mais devagar. Isso depende da pessoa, e não da idade", explica Lora.

Na infância, o excesso de peso pode causar diversas doenças, como problemas ortopédicos e respiratórios. A longo prazo, a obesidade influencia na incidência de colesterol alto, aumentando os riscos de infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Ela também aumenta a resistência do corpo ao hormônio insulina, o que pode levar ao diabetes. Pode também causar hipertensão, esteatose hepática ("gordura no fígado"), lesões de pele, roncos durante o sono e prejuízo na sociabilidade. É possível que a puberdade ocorra mais cedo, o que pode causar a diminuição da altura devido ao fechamento mais precoce das cartilagens de crescimento.



CAUSAS DO EXCESSO DE PESO



Ansiedade

Hoje, sabe-se que os aspectos psicológicos influenciam a obesidade infantil. Isso porque nem sempre a criança come porque tem fome. Muitas delas descontam na comida a ansiedade e a frustração que estão sentindo. Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) demonstrou que o excesso de peso infantil pode estar relacionado com o lado emocional.

Para chegar a esta conclusão, os especialistas analisaram a personalidade de seis crianças obesas por meio de desenhos que elas fizeram e entrevistas com as mães, e comprovou-se que elas comiam demais para preencher o vazio emocional. Por isso, no momento do diagnóstico, é fundamental observar, além dos aspectos clínicos da patologia, os fatores psicossociais.

Depressão

Crianças deprimidas podem demonstrar o problema de maneiras diferentes, como se isolarem em atividades individuais que envolvam o computador, o videogame e a televisão, mas é comum que aumentem a quantidade de calorias ingeridas. Os sintomas mais frequentes da depressão infantil são: incapacidade de sentir prazer, redução das atividades diárias, pouca concentração, cansaço, distúrbios do sono, baixa autoestima e problemas com autoconfiança.

Além de se preocupar com o distúrbio alimentar, os pais precisam saber que a depressão deve ser tratada, o quanto antes, com um psiquiatra, para não gerar outras complicações.



Má alimentação

A alimentação inadequada é, comprovadamente, uma das principais causas da obesidade infantil. Atualmente, os pais têm pouco tempo para cuidar das refeições que são consumidas pelos filhos e, muitas vezes, sentem dificuldades em orientar os pequenos a manter uma dieta equilibrada. Por isso, as crianças acabam consumindo mais *fast-foods* e comidas ricas em carboidratos e gorduras trans, que promovem o aumento do peso, já que são hipercalóricas.

Outro fato relevante é que as pessoas não consomem os alimentos apenas porque sentem fome, mas como fonte de prazer. Em momentos de estresse, crianças podem recorrer às refeições como forma de fuga.

Pesquisadores da Universidade de São Paulo comprovaram que crianças que foram amamentadas com leite materno têm menos chances de desenvolver o excesso de peso. Um estudo realizado por eles mostrou que cerca de 80% das crianças obesas analisadas deixaram de ser amamentadas pela mãe antes dos seis meses de vida. Isso ocorre porque o leite supre completamente as necessidades do bebê e, desde cedo, acontece a programação metabólica, quando o organismo infantil é programado para o resto da vida.

Mas este não é o único benefício do leite materno. Nele, há, também, a presença do hormônio leptina, que ajuda na inibição do apetite e no processamento dos nutrientes pelo metabolismo. Por esta razão, o bebê amamentado no peito aprende melhor a regular a saciedade e, conseqüentemente, ingere com mais facilidade a quantidade correta de calorias.





Estresse dos pais

Pesquisadores dos Estados Unidos apresentaram durante a reunião anual da Abeso Society, em 2015, um estudo no qual compararam os níveis de estresse de pais norte-americanos em casa e no trabalho. Eles comprovaram que a taxa de obesidade das crianças aumentou de acordo com a quantidade de estresse que seus responsáveis enfrentaram. Além disso, os adultos com estresse crônico (ou seja, prolongado e contínuo) tinham o dobro da probabilidade de ter filhos obesos.

IDENTIFICANDO A OBESIDADE INFANTIL



Em adultos, é possível classificar a obesidade por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pela divisão do peso atual (kg) pela altura (m) ao quadrado. Mas, em crianças e adolescentes, o uso isolado desta ferramenta é inadequado. Isso porque o IMC não leva em consideração a massa magra e a estrutura infantil, que podem variar bastante. Ele também não calcula o grau de gordura em diferentes populações considerando as proporções distintas do corpo.

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso), na faixa etária pediátrica, a obesidade é diagnosticada pela avaliação do peso em relação ao peso esperado para a altura, sendo considerada obesa a criança com um número maior do que 120% do esperado.

Em crianças maiores de cinco anos de idade, ainda são comumente utilizadas as curvas americanas de IMC do National Center for Health Statistics (NCHS), específicas para cada sexo, que consideram como diagnóstico de sobrepeso e obesidade os percentis acima de 85 e 95, respectivamente. O IMC é colocado em um gráfico de percentil ou de Z score, que são dois tipos diferentes de medição por faixa etária (faça a conta virtual no site do programa Telessaúde Brasil: www.telessaudebrasil.org.br/apps/calculadoras).

"Durante a consulta médica, o pediatra ou o endocrinologista deve analisar o histórico familiar de obesidade, os hábitos alimentares, se há sedentarismo e a condição do paciente, para avaliar se a saúde está em risco", destaca Lora. Há casos que exigem exames, como o hemograma, para avaliar distúrbios hormonais, colesterol e glicemia.

Fatores hormonais

Algumas alterações hormonais podem aumentar os riscos de obesidade ou, até mesmo, o apetite. O excesso de insulina, por exemplo, responsável por estocar glicose dentro das células, transforma a glicose extra em gordura.

Há, também, o mau funcionamento dos hormônios da tireóide, cuja deficiência pode tornar a atividade metabólica mais lenta e diminuir o gasto de energia do corpo, gerando o acúmulo de gordura.

Em excesso no sangue, o cortisol, também conhecido como o hormônio do estresse, atrapalha a quebra de gordura e desregula a insulina. Já a leptina diminui o apetite, pois “avisa” o cérebro de que há bastante energia pronta para ser gasta. Pessoas obesas tendem a desenvolver resistência a esse hormônio.



O hormônio grelina, pelo contrário, estimula a fome. Ele é produzido no estômago e, de acordo com os pesquisadores, obesos são mais sensíveis às variações de sua taxa no sangue.

Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

Em 11 de outubro acontece o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade, para alertar sobre a necessidade de combater o problema. A data tem o objetivo de divulgar o impacto do excesso de peso na vida das pessoas, nos sistemas de saúde e na economia, além de ampliar o acesso à informação sobre a doença e seus mecanismos de prevenção, como incluir atividades físicas na rotina e manter hábitos saudáveis.

Especialistas consideram a educação e os bons exemplos como fatores importantes no combate à obesidade infantil. De acordo com o documento *Obesidade na Infância e Adolescência: Manual de Orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)*, prevenir o excesso de peso nos primeiros anos de vida é a maneira mais segura de controlar esta patologia crônica grave, que pode começar na vida intrauterina e se estender até a adolescência. A importância da prevenção na infância está relacionada ao fato de a obesidade acarretar doenças crônicas na vida adulta.



10 dicas para ajudar o seu filho a manter o peso ideal



1. Preocupe-se com a qualidade da alimentação: estimule o consumo regular de frutas, verduras e legumes, evitando o excesso de gordura, principalmente a trans.

2. Estabeleça e cumpra os horários das refeições.

3. Não deixe que o seu filho pule as refeições ou substitua um prato de comida por lanches.

4. Oriente-o a comer devagar, saboreando os alimentos longe da televisão ou de dispositivos eletrônicos.

5. Ensine a prática do lazer ativo, respeitando suas preferências de atividades.

6. Limite o tempo de lazer passivo a, no máximo, duas

horas por dia, controlando os horários para assistir televisão, mexer no computador e jogar videogame.

7. Fique de olho na merenda escolar e avalie os alimentos oferecidos pela escola ou pela creche.

8. Respeite a saciedade da criança desde os primeiros anos de vida.

9. Avalie se o tamanho das porções de alimentos está adequado. Não ameace colocar de castigo se o seu filho não comer determinada iguaria, como saladas ou legumes.

10. Aprenda a dizer não: as crianças precisam ter limites para não abusar das calorias e das guloseimas.

Bebês obesos

não são sinal de saúde

O excesso de
gordura nos
primeiros anos
de vida é muito
prejudicial



Muitas vezes associadas à saúde e à beleza do bebê, as famosas “dobrinhas” nas pernas e nos braços são celebradas por papais, mães e vovós no mundo todo. Mas, você sabia que esta característica pode ser sinal de obesidade? Por isso, é fundamental que os bebês sejam acompanhados periodicamente pelo pediatra, que, a cada consulta, verificará se a relação entre peso, altura e idade está adequada.

“A obesidade é uma doença crônica, e a prevenção do seu desenvolvimento é o modo mais eficaz de controle. Todos os esforços devem ser feitos para prevenir a sua evolução em crianças, pois, quanto mais cedo o acometimento, mais difícil é a reversão e maiores são as chances de persistência do quadro e de

complicações ainda na infância”, comenta a Dra. Karina Ferran, endocrinologista pediátrica do Hospital Rios D’Or, no Rio de Janeiro. Segundo a especialista, estudos apontam que a chance de uma criança obesa se tornar um adulto com o mesmo problema é de, aproximadamente, 50%, sendo que, quanto mais a idade avança, mais difícil é lidar com o problema.

A importância do acompanhamento pediátrico

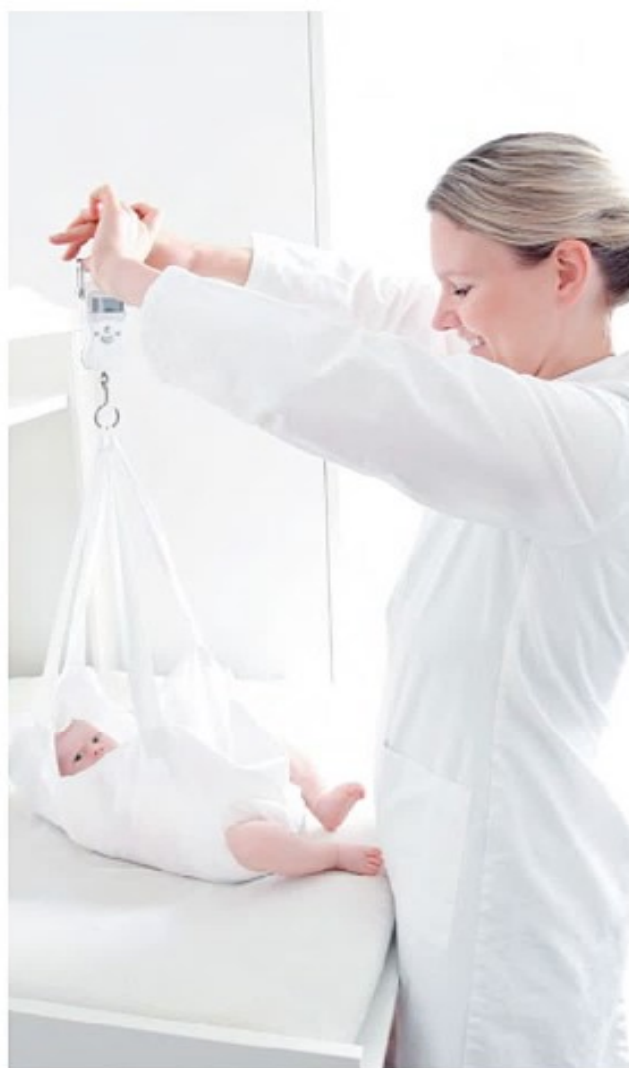
“O risco da obesidade pode ser observado desde os primeiros dias de vida. Por isso, todos os gráficos feitos pelo pediatra precisam estar disponíveis na caderneta da criança, que é distribuída no nascimento pelas maternidades, ou na primeira vacinação, pelos postos de saúde”, comenta a nutróloga Dra. Jomara de Araújo.

O histórico familiar e o exame físico também auxiliam no diagnóstico da obesidade, que pode ser feito em qualquer idade, sendo mais comumente observado após o sexto mês de vida.

Outro fator que deve ser levado em consideração é a genética. “São raros os casos decorrentes de patologias determinadas geneticamente. Na maioria das vezes, a doença é multifatorial, ou seja, composta por aspectos genéticos (herança dos pais e familiares), comportamentais, psicológicos, estilo de vida e alimentação”, comenta a Dra. Karina Ferran.

OS PERIGOS DA OBESIDADE INFANTIL

O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para uma série de comorbidades, como hipertensão arterial sistêmica, resistência insulínica, distúrbios glicêmicos (diabetes mellitus tipo 2), doença gordurosa hepática não-alcóolica, síndrome de ovários policísticos, apneia do sono, dislipidemia, doença arterial coronariana, câncer, depressão, puberdade precoce, problemas osteoarticulares e doenças dermatológicas. “À medida que a criança cresce e se mantém obesa, cresce também o risco do desenvolvimento de patologias crônicas impactantes em sua vida”, comenta a Dra. Jomara. Por isso, a recomendação é que a obesidade seja combatida o quanto antes.



A atitude dos pais como fator decisivo

Estudos indicam que o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida é um fator protetor relevante, decisivo e profilático para o combate da obesidade infantil. Esta indicação é preconizada tanto pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) quanto pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A quantidade de leite é regulada pelo bebê, e é ele quem determina quando e quanto ingerir. Portanto, com o tempo, os pais precisam observar os sinais que o nenê dá quando se sente saciado, como parar de mamar, fechar a boca, desviar o rosto, brincar com o mamilo ou dormir, evitando forçá-lo a comer mais do que o desejado.

Os pais também devem tomar cuidado com o excesso de suplementos, que podem ser usados de forma indiscriminada e inadequada desde a gravidez. "Eles oferecem um aumento calórico e de nutrientes, gerando desequilíbrio. Como consequência, predispõem a obesidade", comenta a Dra. Jomara. Por isso, nenhuma gestante ou bebê deve ingerir vitaminas ou produtos fitoterápicos sem prescrição médica, por mais inócuos que possam parecer.

"Do sexto mês de vida até os dois anos de idade, é recomendado associar o aleitamento materno a outros alimentos", recomenda a Dra. Karina. Segundo a especialista, a introdução da alimentação complementar deve ser feita de acordo com as necessidades nutricionais da faixa etária, sendo composta por frutas, legumes e verduras, e sem

alimentos de alto teor calórico, como refrigerantes, doces, frituras ou *fast-foods*.

Nesta fase, os pais devem estabelecer horários para as seis refeições diárias: desjejum, primeiro lanche, almoço, segundo lanche, jantar e ceia, com intervalo de três horas entre elas. "Caso saia de casa em um desses horários, pense sobre a refeição que o seu filho terá acesso e, se precisar, leve os alimentos", comenta a Dra. Jomara. Segundo ela, guloseimas liberadas "somente" no final de semana não são uma boa estratégia, assim como usar alimentos como forma de recompensa, celebração ou punição.

"Idas ao cinema ou parque não devem ser sinônimos da criança ganhar determinado tipo de comida", finaliza.

FICOU EM DÚVIDA?

Quais são as perguntas mais comuns nos consultórios dos pediatras

1. Será que o meu bebê está mesmo obeso? Todos o acham tão fofinho!

Apesar de as dobrinhas do seu filho serem bonitinhas, a proporção entre o peso e o comprimento dele precisa ser calculada, como forma de avaliar se há excesso de peso logo nos primeiros meses de vida.



2. Meu filho é grandão. Não é por isso que o peso está alto?

Apesar do seu filho ser alto, a proporção entre o peso e o comprimento, avaliada através de gráficos feitos pelo pediatra, pode indicar obesidade.

3. Depois que crescer, meu filho não vai emagrecer?

A chance da criança obesa se tornar um adulto com o mesmo problema é de 50%. Por isso, inicie precocemente os hábitos saudáveis. Para que seu filho produza a quantidade adequada de GH, o hormônio do crescimento, é fundamental que a faixa etária dele esteja com o índice adequado.

4. Meu filho pode ter ossos pesados?

Para responder esta pergunta, é possível fazer uma avaliação nutricional com alguns exames, como a impedância bioelétrica ou a absormetria radiológica de dupla energia. Ambos determinam a composição corporal, identificando o percentual de massa gorda e magra.

5. Meu filho pode ter "puxado" a mim ou ao pai?

Na obesidade, há o fator genético, mas é possível modificá-lo com fatores ambientais. Estilo de vida saudável, alimentação adequada e exercícios físicos têm uma influência positiva neste aspecto.

6. Tenho medo que meu filho fique com fome. Por isso, o estímulo a raspar o prato e fazer "aviõezinhos". Isso é saudável?

Não, pois a criança sabe o quanto deve comer. Os pais não devem encher o prato nem insistir para que ela coma mais ou tudo que é oferecido na hora da refeição. Fazer "aviõezinhos" e outros truques para uma oferta adicional não é recomendado.

CERTO X ERRADO

A Dra. Cristina Cardozo, professora de Pediatria e Habilidades Clínicas da Universidade Positivo, de Curitiba (PR), destaca as atitudes certas e erradas para lidar com a obesidade em bebês

	CERTO	ERRADO
1	Promova o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade. O leite da mãe tem todos os nutrientes que o bebê precisa, com as calorias na quantidade certa.	O aleitamento materno não deve ser interrompido, mesmo em bebês obesos, pois é nutricionalmente completo. Nos casos de obesidade, outras causas, que não a alimentação, devem ser investigadas.
2	Introduza alimentos complementares a partir dos seis meses de idade, de forma lenta e gradual, iniciando com frutas e papa salgada e mantendo o aleitamento materno até os dois anos.	Não ofereça guloseimas antes dos dois anos de idade, em nenhuma situação. Quando for a uma festa de aniversário, a mãe deve levar a papinha e manter a rotina alimentar saudável da criança.
3	A papa salgada deve conter um alimento de cada grupo alimentar: legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijão, carne, vísceras ou ovo. Evite colocar muitos ingredientes e misturar os sabores em uma mesma refeição, tornando a papa hipercalórica e sem sabor definido.	A família deve mudar os hábitos alimentares para que o bebê tenha uma alimentação saudável, sem oferecer pedaços de alimentos que não podem ser consumidos por ele naquela faixa etária.
4	Ofereça frutas duas vezes ao dia e papa salgada no almoço e no jantar, mantendo uma rotina regrada e evitando ofertar outros alimentos nos intervalos.	Não realize dietas restritivas no bebê. Nesta fase, existe uma variação de peso entre uma criança e outra, e as duas podem estar dentro da normalidade. Se os pais desconfiarem de obesidade, precisam levar o filho ao pediatra e seguir as orientações nutricionais fornecidas por ele.
5	Identifique as situações de desconforto do bebê, como calor ou frio, sono ou fralda molhada, evitando oferecer o leite materno ou outros alimentos nestas ocasiões.	Bebês não devem ser alimentados enquanto assistem televisão, pois estão entretidos e não percebem o quanto estão comendo. O momento da alimentação deve ser o mais tranquilo possível.
6	Evite oferecer alimentos industrializados e guloseimas, principalmente, até os dois anos de idade, como iogurte, bala, chocolate, refrigerante, macarrão instantâneo, salame e salsicha.	Nunca premie o bebê com comida. Em vez disso, mostre a sua satisfação com sorrisos, brinquedos ou algo que a criança queira.
7	Não acrescente açúcar, mel ou qualquer tipo de farinha nas papas de frutas, que já são naturalmente doces.	Não deixe de incentivar a atividade física. Os bebês devem ser estimulados durante todo o tempo em que estão acordados.
8	Quando o bebê não estiver recebendo leite materno, a fórmula infantil deve substituí-lo, sem a adição de açúcar ou achocolatados.	Risque da lista de compras sucos adoçados ou refrigerantes. Em vez deles, ofereça água pelo menos três vezes ao dia.
9	Estimule a prática de atividades físicas: bebês pequenos devem ser incentivados a rolar e a buscar brinquedos colocados a certa distância. Já os maiores de seis meses podem iniciar aulas de natação.	Não desconfie se o médico diagnosticar a obesidade. A dificuldade de aceitação dos pais deste problema é um erro que pode atrasar o início do tratamento.
10	Consulte um pediatra para a realização da puericultura, uma consulta de rotina na qual o bebê será pesado e medido para que se obtenham os índices antropométricos. A partir deles, o especialista fornecerá as orientações alimentares e sobre a prática de atividades físicas.	Não incentive bebês menores de dois anos de idade a assistir televisão ou usar celulares e tablets, como forma de mantê-los tranquilos e quietos.

Os principais fatores de risco

Para ajudar o seu filho a perder os quilinhos a mais, é importante estimulá-lo a ficar longe de hábitos nada saudáveis





A obesidade infantil preocupa pais, cuidadores e responsáveis, e transforma os pequenos em pacientes comuns no consultório de nutricionistas e endocrinologistas. A doença, considerada problema de saúde pública no mundo todo, ocorre quando o seu filho está muito acima do peso normal para a idade, o que pode estar relacionado a uma série de fatores, como o consumo de alimentos extremamente calóricos e de baixa qualidade nutricional, além de sedentarismo e aspectos biológicos, comportamentais e psicológicos.

Se não for tratada, a doença tem grandes chances de causar complicações na vida adulta, como o aparecimento de diabetes, hipertensão e colesterol, além de provocar baixa autoestima e depressão. "Na maioria dos casos, a obesidade infantil está relacionada ao consumo maior de alimentos do que o gasto energético", explica o Dr. William Viana, endocrinologista que também trabalha com metabolologia do esporte.

Já o endocrinologista Renato Zilli, do Hospital Sirio-Libanês, em São Paulo, integrante da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolologia, alerta para a importância que os pais devem dar para alguns fatores fundamentais, como a prática de atividades físicas, o controle de tempo em que a criança passa em frente à televisão e jogando videogames, a refeição em família e o consumo de *fast-foods*.

"Os parques públicos são ótimos para brincar ao ar livre, auxiliando no desenvolvimento de uma criança saudável e sendo um aliado permanente na luta contra a obesidade", afirma. Ele também destaca a importância de uma rotina de sono para garantir mais saúde aos pequenos. "Sono de qualidade também ajuda a prevenir este mal. Ele é reparador para todo o organismo. O estresse de uma noite mal dormida provoca, pela manhã, uma fabricação exagerada do hormônio cortisol, o que estimula a ingestão compulsiva de alimentos", esclarece.

Para os médicos, o combate da obesidade infantil exige a adoção de um estilo de vida saudável pelo núcleo familiar como um todo, assim como a participação ativa da direção da escola.

FATORES DE RISCO

Várias são as causas da obesidade infantil. Entre as mais comuns estão os fatores genéticos, a má alimentação e o sedentarismo. O problema em crianças ainda pode ser consequência de doenças hormonais ou do uso de medicamentos à base de corticóides. Veja alguns fatores de risco.

Histórico familiar

A obesidade é uma doença com forte influência genética. Mas isso não significa que pais obesos terão, obrigatoriamente, filhos com o mesmo problema, nem garante que um casal com peso normal não possa gerar crianças com este transtorno.

Características presentes na gestação e no início da vida da criança, assim como os estados nutricionais da mãe antes da gravidez e na infância, também interferem diretamente no processo. "Muitas vezes, os pais fazem um mau controle dietético de suas próprias refeições. Assim, como vão regular a alimentação dos filhos? É preciso dar exemplo", destaca Viana.



Excesso de comida industrializada

Uma dieta desequilibrada, rica em alimentos industrializados e congelados, frituras, bebidas que contenham açúcar (como sucos industrializados e refrigerantes), o tamanho das porções dos alimentos, o consumo frequente de *fast-foods* e a diminuição da frequência de refeições em família levam, segundo Zilli, a uma ingestão de calorias maior do que a necessária.

Sedentarismo

A atividade física ajuda a queimar as calorias ingeridas. Mas, como colocá-la em prática com o uso crescente do computador e de celulares por parte das crianças? "É preciso delimitar o uso da televisão, do computador e de videogames até duas horas por dia para crianças maiores. Os menores de dois anos não devem ser deixados em frente à televisão por longos períodos de tempo", afirma Zilli. E complementa: "As crianças devem praticar, pelo menos, uma hora de atividade física todos os dias". Caso o seu filho não tenha um interesse natural por brincadeiras e esportes ao ar livre, cabe aos pais introduzir esta prática na rotina de maneira descontraída.



Fatores psicológicos

O estresse pode fazer com que as crianças comam mais do que o normal. Ele está presente, muitas vezes, pelo fato delas conviverem com pais divorciados. Neste caso, a compensação pode vir por meio de uma alimentação desregrada e nada saudável.

“O importante não é a quantidade de horas que um pai, por exemplo, fica com o seu filho, mas sim, a qualidade deste relacionamento, que também passa pela esfera da alimentação”, diz Viana.

Outra forte causa emocional é o bullying, cuja possível ocorrência deve ser observada e identificada por pais e professores. Tal comportamento pode impedir que a criança realize atividades físicas para evitar ser alvo de piadas e brincadeiras que magoam.



Fatores ambientais

Zilli atenta para a comum ausência de parques infantis seguros e em boas condições de uso nos prédios e nas praças públicas para que as crianças possam brincar. O mau estado das calçadas, o trânsito e o medo da violência também comprometem as brincadeiras, afastando as crianças dos vizinhos e dificultando a integração social e a prática de atividades físicas. Para o médico, a escola ocupa um papel fundamental para os cuidados com os fatores de risco da obesidade. “Instituições de ensino que levam a sério a prática da atividade física, a educação nutricional e a qualidade da comida servida ajudam a criança obesa a ser bem-sucedida no tratamento”, expõe.

Sobrepeso X Obesidade

As palavras “sobrepeso” e “obesidade” não têm sentido positivo. A diferença está no número de quilos acima do normal. No sobrepeso, também chamado de excesso de peso, a criança está poucos quilos acima do que deveria estar. Na obesidade, são muitos quilos além do normal.

Diferentemente dos adultos, nos quais o peso e altura são os números determinantes para calcular o Índice de Massa Corpórea (IMC), nas crianças, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aplica padrões de referência que variam de acordo com a idade e o sexo. Neles, o so-

brepeso é caracterizado quando atinge a faixa entre 85 e 95 percentis, e a obesidade, quando este número está acima de 95 percentis.

Tanto o sobrepeso como a obesidade são fatores de risco para várias doenças, como a síndrome metabólica, que é um conjunto de doenças associadas, como hipertensão arterial, doença arterial coronariana, diabetes mellitus e dislipidemia (colesterol alto), antes presentes, quase que exclusivamente, em adultos acima de 40 anos de idade e consideradas de alto risco para a saúde.



Perda de peso: uma questão de família

Como a rotina familiar pode influenciar na obesidade infantil e quais são os principais “pecados” cometidos

Além de serem responsáveis por cuidar das crianças, os pais exercem o importante papel de servirem como modelos positivos de caráter, postura, estilo de vida e, também, de comportamento alimentar. "Os hábitos familiares influenciam nas preferências e na seleção alimentar, assim como na disponibilidade dos alimentos e na regulação da sua ingestão", afirma o nutricionista Gabriel Cairo Nunes, de São Paulo. Cabe a eles, também, estimular as crianças a se movimentarem e sentirem prazer em realizar atividades físicas, contribuindo para a adoção de um estilo de vida saudável.

"As crianças também se alimentam pela observação e curiosidade do que é consumido ao seu redor. Assim, além de serem dependentes do que é disponibilizado para elas, se interessaram pelo que os pais ou cuidadores consomem", comenta Dominique Horta Buim, membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional e nutricionista da Clia Psicologia, Saúde & Educação, em São Paulo.

Por isso, um dos principais "erros" cometidos pelos pais, cuidadores ou responsáveis é o mau exemplo, dado quando se alimentam de maneira inadequada e obrigam a criança a comer alimentos que ela não consumiria se pudesse escolher. Segundo o *health coach* Rocio Río de la Loza, os pais devem escolher adequadamente as compras de supermercado a fim de desenvolver um menu equilibrado, que incorpore ingredientes de todos os grupos de alimentos

(proteínas, carboidratos e gorduras), além de criar oportunidades para o exercício físico e educar os jovens para que compreendam como cuidar bem da saúde.

"A verdadeira educação alimentar fornece à criança uma visão ampla sobre de onde a comida vem, as características dos ingredientes e como eles podem ser preparados", comenta o expert. Caso um dos familiares tenha problemas em se adequar a hábitos alimentares saudáveis, Rocio diz que o diálogo é a melhor forma de convencê-lo de que o combate ao problema depende de um trabalho em equipe, para que as crianças não recebam, ao mesmo tempo, mensagens positivas e contra-exemplos.

Os vilões da mudança de hábitos

Estimular as crianças a experimentar novos alimentos é uma tarefa árdua. Muitas vezes, por falta de tempo ou disposição, os pais preferem substituir uma das refeições pela mamadeira ou por bolachas, que são mais práticas e rápidas. Mas isso não é recomendado pelos especialistas.

"Para ajudar as crianças provarem novos sabores, é essencial fazer várias tentativas, utilizando, em cada uma delas, uma preparação diferente do alimento, que pode ser assado, cozido, em purê, cortado, inteiro ou em salada. O prato precisa ser atrativo e, caso o pequeno não o aceite, espere um tempo até mostrá-lo novamente com outro tipo de preparação", comenta Gabriel.

Segundo a nutricionista Paula Castilho, de São Paulo, muitas crianças estão habituadas ao consumo de alimentos saudáveis, como batatas, cenouras e espinafre, mas em forma de sopa ou papinha. Assim, quando é hora de consumi-los em sua forma natural, é normal que possam estranhá-los ou rejeitá-los.

Um hábito comum entre os brasileiros é se alimentar consumindo algum líquido, como refrigerantes. Segundo Gabriel, esta prática deve ser evitada durante as refeições. Caso não seja possível, opte por sucos naturais ou águas aromatizadas com gotinhas de limão. "Boas sugestões são colocar em uma jarra de água fatias de laranja, banana e hortelã-pimenta e deixar descansar por uma hora. Outros sabores podem ser pepino, limão e alecrim; ou morango, melancia e manjeriço. Estas combinações garantem uma infusão de sabor com baixo teor calórico", comenta Rocio.

Outro vilão no combate ao excesso de peso são os doces. Após as refeições, o ideal é consumir uma fruta ou uma salada de frutas, que possuem açúcar e ajudam a diminuir a vontade de algo industrializado.



O “dia do lixo”

Em algumas famílias existe um dia da semana no qual a alimentação é baseada em alimentos de baixa qualidade, conhecido como o “dia do lixo”. Utilizada para acalmar os ânimos durante uma dieta restritiva, esta prática pode manter a obesidade da criança, pois os alimentos ingeridos possuem componentes que estimulam o seu consumo compulsivo. Melhor do que fazer seu filho esperar por esta data, é ensiná-lo a comer com moderação e disciplina.

“Proibir guloseimas, como salgadinhos, balas e doces, não é uma boa

ideia, pois estimula ainda mais o interesse da criança. Estabeleça horários adequados para que estes itens sejam ingeridos em quantidades suficientes para não atrapalharem o apetite na próxima refeição”, comenta Paula.

SAÚDE HOLÍSTICA

A saúde holística considera o corpo, a mente e o espírito do ser humano, tratando de seus aspectos físicos, psíquicos, energéticos e ambientais. “É um sistema de saúde abrangente, que fornece ferramentas para levar uma vida em equilíbrio. A saúde holística pode ajudar a criança a aprender sobre o seu corpo e entender o que ele precisa para funcionar da melhor maneira”, comenta Rocío.

Segundo o especialista, esta abordagem leva em consideração os sentimentos da criança, já que, muitas vezes, ela come demais na tentativa de preencher um vazio emocional. “Precisamos ir mais fundo e investigar a raiz do problema”, comenta o *health coach*.

Exemplos que vêm de casa

Quais são as principais atitudes que os pais podem ter para que os filhos levem uma vida saudável

1. Ensine as crianças a cuidar do próprio corpo e a analisar as suas escolhas, dizendo que elas são um ato de amor-próprio. Mostre que selecionar adequadamente o alimento é muito importante.

2. Seja consistente entre o que diz e faz. Muitos pais dão sermões sobre a importância de comer legumes e frutas, mas não incluem estes itens em suas refeições.

3. Incorpore atividades físicas alegres à rotina da família. O exercício físico deve ser algo natural, e não uma obrigação. O esporte ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais e na disciplina, além de ensinar a criança a lidar com a tolerância e a frustração.

4. Na hora de introduzir novos alimentos, não perca a paciência. “Estudos mostram que, quando bebê, poucas exposições são suficientes para gerar aceitação alimentar. Com dois anos de idade, são necessárias de cin-



co a dez exposições. Já com três ou quatro anos, são necessárias mais de 15”, comenta a nutricionista Dominique Horta Buim.

5. Apresente a comida de maneira criativa. Em vez de apenas servir beterraba, por exemplo, leve a criança ao supermercado, peça que ela ajude a escolher os melhores exemplares e pergunte sobre a textura, a cor e o cheiro que ela sente. Esta exploração sensorial permite que a criança se familiarize com os alimentos antes de comê-los.

6. Diversifique. Muitos pais, por medo de que a criança perca peso ou passe fome, oferecem apenas os alimentos que ela gosta. Isso é um erro.

Procurando ajuda psicológica

A família é a primeira e a principal referência da criança. É a partir dos seus exemplos que ela aprende, inclusive, sobre a alimentação. "Não adianta esperar que os pequenos tenham uma alimentação saudável se os pais não seguem este tipo de filosofia. Tudo o que os responsáveis fazem serve de espelho para os filhos. Por isso, não é efetivo pedir que a criança experimente um alimento enquanto ela percebe que os pais não o consomem", comenta a Dra. Ana Paula Magosso Cavaggioni, psicóloga e pesquisadora convidada do Departamento de Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade (IPUSP).

Além dos hábitos alimentares e do estilo de vida, o fator psicológico tem um impacto importante na obesidade. Segundo a especialista, dificuldades afetivas podem desencadear alterações no comportamento alimentar. "Alimentar-se pode ser uma

tentativa de preencher lacunas, como vazio emocional e sentimento de perda, além de atenuar frustrações e angústias e trazer alívio para tensões e ansiedades", comenta Ana.

Toda intervenção psicológica com crianças exige um trabalho familiar, para que os responsáveis compreendam o sentido da alimentação no universo infantil e o que o pequeno está realmente querendo dizer através deste sintoma. A partir daí, profissional e família desenvolvem estratégias que ajudem a criança na resolução de seus conflitos psíquicos e na conquista de um equilíbrio emocional.

Geralmente, os métodos de trabalho psicológicos são realizados com atividades lúdicas, diferentemente dos adultos, com os quais a conversa é priorizada.



Lista de compras saudável

É importante que a criança participe do processo de compra dos alimentos para descobrir e se interessar por novos sabores. O ideal é que os pais adquiram itens frescos e evitem, ao máximo, os industrializados.

"A lista de compras precisa ser rica em frutas e hortaliças. Guloseimas não estão cortadas, mas, hoje, é possível fazer as próprias 'batatas chips', por exemplo, que são mais saudáveis", comenta a nutricionista Paula Castilho, da Sabor Integral Consultoria em Nutrição, em São Paulo.

Segundo a especialista, a alimentação infantil deve abranger todos os grupos alimentares, que precisam estar presentes com:

- **Alimentos energéticos:** fornecem a energia necessária para a realização das atividades físicas. Alguns exemplos são pães, batatas e arroz.
- **Alimentos construtores:** formam os tecidos e mantêm as estruturas orgânicas. Estão presentes em leite, queijos, carnes, frango, peixes, ovos e feijões.
- **Alimentos reguladores:** como vitaminas e minerais, estão presentes em frutas, legumes e verduras.

A alimentação também precisa ser pobre em açúcares, gorduras, sódio, frituras e comidas gordurosas. "Deixe a criança brincar com os alimentos e convide-a a participar da feira semanal e do preparo dos pratos. Assim, ela pode observar que a

cenoura tem a cor laranja, além de sentir a textura de sua casca, despertando o interesse pela raiz. Variar nos cortes, na preparação e na apresentação também ajuda. Se a criança não come brócolis refogado, tente fazer bolinhos ou colocá-lo no arroz. Muitos pequenos podem rejeitar a cenoura cortada em rodela, mas gostar de comê-la em palitinhos", comenta Paula.

É importante lembrar: o seu filho não é obrigado a gostar de todas as verduras e legumes existentes. Ofereça variedade, mas não perca tempo forçando-o a aceitar couve-de-bruxelas, especialmente se ele come alimentos que tenham os mesmos nutrientes, como chuchu, espinafre e batata-doce.



O excesso de peso e a vida social

A baixa autoestima causada por este problema atrapalha a socialização e o desempenho escolar

Pesar mais do que o ideal pode prejudicar a saúde das crianças e causar diversos problemas na vida social e escolar. De acordo com uma pesquisa realizada pelo periódico norte-americano *Pediatrics* (2010), alunos obesos são mais propensos a serem hostilizados na escola, independentemente do gênero, da raça, das habilidades acadêmicas ou do nível de sociabilidade.

Após analisarem 821 jovens norte-americanos entre oito e 11 anos, os especialistas concluíram que a chance de uma criança obesa ser intimidada pelos colegas de classe é 63% maior quando comparada a um aluno com peso saudável.

"Geralmente, crianças com características comportamentais ou físicas que fogem dos padrões esperados pela sociedade são perseguidas e tratadas de forma diferente. Elas podem se sentir excluídas do grupo, o que resultará, provavelmente, na alteração do estado emocional e no desempenho escolar. É possível, também, que interpretem que, por serem diferentes, são menos inteligentes, supervalorizando pequenos erros acadêmicos, que resultarão em baixa autoestima", des-

taca o Professor Doutor José Cândido Cheque de Moraes, coordenador-geral do Programa de Ação Docente Discente Assistencial Comunitário (PADDAC) da Universidade de Guarulhos (UNG), em São Paulo.

De acordo com o especialista, é comum que a criança ou o adolescente com excesso de peso se aproxime mais de colegas obesos, já que eles o fazem se sentir mais confortável e menos sujeito a críticas, pois ocorre a identificação. Geralmente, os jovens tendem a comparar seus corpos com os de colegas magros, o que pode prejudicar bastante a autoimagem.

Os pais podem participar de programas de atendimento multidisciplinar às pessoas obesas, que envolvem disciplinas de nutrição, educação física e psicologia. Isso é importante porque eles são responsáveis por ministrar e controlar a quantidade e a qualidade do alimento dos filhos, e precisam ter informações corretas.

Para ajudar, a escola deve promover cursos de treinamento para os responsáveis sobre nutrição, atividades físicas e autocontrole alimentar, ministrados por profissionais com experiência nestas áreas. "Ao aprender sobre os padrões corretos de alimentação, os pais vão servindo de modelo e, gradativamente, ensinando seus filhos na emissão das respostas e das atitudes corretas", diz Moraes.

Outra preocupação frequente dos pais de alunos obesos é a prática do bullying, que atrapalha bastante o desenvolvimento escolar. A criança recebe apelidos desagradáveis e, em alguns casos, sofre violência física. Para identificar a situação, os pais precisam ficar atentos a qualquer mudança de comportamento e estimular um diálogo aberto, procurando entender diariamente a rotina da criança e o que está acontecendo.

Ao perceber que seu filho está sendo perseguido ou ofendido pelos colegas, os pais precisam entrar em contato com os responsáveis pela escola e cobrar uma atitude. Somente em último caso devem pensar em trocar de colégio, pois esta atitude pode fazer a criança pensar que tudo está acontecendo por culpa dela.

Para o especialista, a instituição de ensino precisa estimular o diálogo e investir, também, em palestras sobre as diferenças individuais e a importância do respeito ao próximo, além de estabelecer consequências punitivas para estudantes que tiverem este tipo de comportamento.

CAPÍTULO 5

A influência da obesidade na autoimagem



Para ter a autoestima fortalecida e se sentir valorizado como indivíduo, a criança precisa, desde cedo, conviver bem com seu corpo e suas característi-

cas físicas. A busca pela aceitação social é inerente ao ser humano, e o excesso de peso pode ser apontado como um problema, uma deficiência neste processo. É esta postura que pode comprometer a autoimagem.

"Normalmente, a criança ou o adolescente obeso passa a não gostar do seu corpo e aceita que o critiquem. Mesmo que, em alguns momentos, demonstre certa rebeldia, acha que as críticas lhe são devidas", afirma a psicoterapeuta Maura de Albanesi.

Para a profissional, crianças obesas são frequentemente rotuladas de "lentas" e "fofinhas", ótimas companhias para sair e se ter amizade, mas não para um envolvimento amoroso. Esses fatores podem prejudicar os vínculos afetivos e abalar a confiança nos relacionamentos.

"Uma autoimagem ruim pode desencadear várias patologias, com graus mais ou menos severos, como depressão, transtorno de comportamento e distúrbios de aprendizagem. No mínimo, a criança passa a se esconder do mundo real pela não aceitação". Maura acrescenta que, normalmente, jovens obesos são mais irritadiços em casa e prestativos quando estão fora do ambiente familiar, porque buscam ser aceitos pelos amigos e pela sociedade.

A postura das cantinas conscientes

As crianças e os adolescentes passam várias horas do dia dentro da escola. No colégio, elas realizam lanches durante os intervalos que podem comprometer a dieta e a saúde. Por isso, pais e educadores precisam ter claro que a alimentação

tes, como proteínas magras, carboidratos ricos em fibras, hortaliças e frutas. É importante oferecer varie-

A influência da obesidade na autoimagem



Para ter a autoestima fortalecida e se sentir valorizado como indivíduo, a criança precisa, desde cedo, conviver bem com seu corpo e suas característi-

cas físicas. A busca pela aceitação social é inerente ao ser humano, e o excesso de peso pode ser apontado como um problema, uma deficiência neste processo. E esta postura pode comprometer a autoimagem.

"Normalmente, a criança ou o adolescente obeso passa a não gostar do seu corpo e aceita que o critiquem. Mesmo que, em alguns momentos, demonstre certa rebeldia, acha que as críticas lhe são devidas", afirma a psicoterapeuta Maura de Albanesi.

Para a profissional, crianças obesas são frequentemente rotuladas de "lentas" e "fofinhas", ótimas companhias para sair e se ter amizade, mas não para um envolvimento amoroso. Esses fatores podem prejudicar os vínculos afetivos e abalar a confiança nos relacionamentos.

"Uma autoimagem ruim pode desencadear várias patologias, com graus mais ou menos severos, como depressão, transtorno de comportamento e distúrbios de aprendizagem. No mínimo, a criança passa a se esconder do mundo real pela não aceitação". Maura acrescenta que, normalmente, jovens obesos são mais irritadiços em casa e prestativos quando estão fora do ambiente familiar, porque buscam ser aceitos pelos amigos e pela sociedade.

A postura das cantinas conscientes

As crianças e os adolescentes passam várias horas do dia dentro da escola. No colégio, elas realizam lanches durante os intervalos que podem comprometer a dieta e a saúde. Por isso, pais e educadores precisam ter claro que a alimentação saudável é conquistada com a ingestão dos nutrientes em quantidades suficientes para que os alunos possam alcançar o crescimento e o desenvolvimento normais, além de prevenir doenças.

"A escola precisa respeitar as diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) no que tange aos lanches escolares. É papel da instituição de ensino fiscalizar o que é vendido nas cantinas e fazer valer o que foi estabelecido", destaca a nutricionista Evie Mandelbaum, diretora de uma clínica de nutrição especializada que leva o seu nome, em São Paulo.

Sabe-se que as cantinas escolares são lugares comerciais, que vendem produtos atrativos. Por isso, geralmente, optam por alimentos nada saudáveis. Cabe aos diretores se posicionar em relação a esta questão e exigir a oferta de itens que façam bem à saúde, com preço acessível aos alunos e em condições adequadas de higiene e conservação.

De acordo com Evie, a escola deve ter um nutricionista para realizar este trabalho de maneira contínua, como se fosse uma disciplina. Erroneamente, muitas instituições recrutam os próprios professores para promover controle alimentar, por causa da economia e da retenção de custos.

Os pais devem ficar atentos no que colocam dentro da lancheira, preparando diariamente uma refeição balanceada com todos os grupos de nutrien-

tes, como proteínas magras, carboidratos ricos em fibras, hortaliças e frutas. É importante oferecer variedade todos os dias, e incluir pão e bolachinhas integrais, cereais matinais, frutas, leite ou iogurte desnatado, queijos magros (como branco, ricota e cottage), além de atum e peito de frango desfiado.

SAIBA QUAIS LANCHES DEVEM SER EVITADOS:

- Alimentos industrializados, que são ricos em calorias, sódio, açúcar e gorduras saturadas e trans
- Bolos industrializados
- Doces em geral, como balas, chocolates e chicletes
- Refrigerantes
- Pacotes de salgadinhos fritos
- Sanduíches gordos, como misto quente e hambúrguer

Pirâmide alimentar

O Ministério da Saúde (MS) adotou a pirâmide alimentar como uma forma de divulgar graficamente o que seria a alimentação ideal para o brasileiro. A representação ao lado mostra as proporções dos alimentos e a importância da variedade e da qualidade de cada um deles, de maneira a prevenir doenças crônicas. Ela é endossada pelo Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).



NÚMERO DE PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS, DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA, POR GRUPO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR*

Nível da pirâmide (de baixo para cima)	Grupo alimentar	Idade de 6 a 11 meses	Idade de 1 a 3 anos	Idade pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
1	Cereais, pães, tubérculos e raízes	3	5	5	5 a 9
2	Verduras e legumes	3	3	3	4 a 5
	Frutas	3	4	3	4 a 5
3	Leites, queijos e iogurtes	Leite materno	3	3	3
	Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
	Feijões	1	1	1	1
4	Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
	Açúcar e doces	0	1	1	1 a 2

* Segundo o Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria, lançado em 2009. Para saber a quantidade aproximada de alimentos que correspondem a uma porção, visite: www.sbp.com.br/pdfs/14297e-cartazPiramide.pdf

Tratamento multidisciplinar: a chave para o sucesso

Veja quais são os profissionais que podem ajudar
o seu filho a emagrecer e ganhar qualidade de vida



A obesidade infantil é um problema multifatorial, ou seja, pode ser desencadeada por diversos fatores, como hereditariedade, alimentação, sedentarismo e problemas hormonais. Além disso, sua evolução depende do metabolismo de cada criança e em que fase de crescimento ela está.

Por isso, a melhor forma de combater o excesso de peso é jamais

recorrer a dietas caseiras ou indicadas por amigos ou conhecidos, mas sim, contar com a ajuda de profissionais de diferentes especialidades, que poderão chegar ao diagnóstico e às melhores práticas indicadas para cada paciente.

Neste processo, é preciso, inclusive, ter o cuidado de avaliar se existem causas psicológicas para o aumento de peso. "A família deve acolher a criança

com carinho e paciência. É importante oferecer, inclusive, a oportunidade de fazer psicoterapia para tratar as consequências psicológicas decorrentes do excesso de peso, como a dificuldade de se posicionar e a ansiedade", comenta a Dra. Miriam Barros, psicóloga e terapeuta de casal e família.

Veja a o papel e a importância de cada profissional da saúde.



Pediatra

Ao observar que a criança está ganhando peso excessivamente, a primeira consulta deve ser feita com o pediatra. Ele fará uma avaliação inicial, solicitará exames e, caso seja necessário, indicará outros especialistas.

Para o Dr. Marco Antônio Barroca, pediatra, neonatologista, diretor-administrativo e cirurgião pediátrico do Hospital Augusto de Oliveira Camargo (HAOC), em Indaiatuba (SP), quando uma criança chega com excesso de peso, é preciso verificar sua curva de crescimento e de desenvolvimento.

"O histórico de peso e os mapas de medidas antropométricas permitem ao profissional verificar se houve uma distorção na 'curva' ponderal ou se o excesso de peso é um evento agudo", afirma o especialista. Ainda na consulta com o pediatra, é possível observar o grau em que a doença está e indicar o tratamento adequado.

Ele ressalta que é comum os pais ou os responsáveis culparem a genética pelos quilinhos a mais da criança, justificando que a família inteira está acima do peso recomendado. Cabe ao médico observar se isto é real e incentivar que todos adotem hábitos de vida mais saudáveis, seguindo uma reeducação alimentar regrada e evitando gorduras em excesso e alimentos industrializados.

A família pode se unir para criar o hábito de comer saladas e comidas *in natura* e fazer exercícios físicos regulares, não impondo um regime rigoroso somente a este ou àquele parente.



Nutricionista

A consulta com este especialista é fundamental para que seja definido um plano de reeducação alimentar para a família. Os hábitos nutricionais de todos os envolvidos são fundamentais para que a criança tenha uma dieta saudável, e os pais devem se engajar nesta nova rotina alimentar.

Tamara Rocha, nutricionista do espaço CM Nutrição, em São Paulo, diz que a alimentação de uma criança com excesso de peso deve ser a mais natural possível. "É importante que o cardápio seja livre de açúcares, gorduras saturadas e trans, excesso de sódio, frituras e carboidratos simples", exemplifica.

Além disso, a especialista ressalta que alimentos naturais precisam ser incentivados, e a quantidade de legumes e verduras deve ser aumentada. Ao comprar e preparar os alimentos, é recomendado que os pais priorizem carboidratos de baixo índice glicêmico, presentes em alimentos integrais e ricos em fibras, além de pre-

ferir itens cozidos, assados, grelhados ou ensopados.

As crianças devem fazer entre cinco e seis refeições por dia, e a prioridade precisa ser dada a alimentos livres de calorias vazias, ou seja, que possuem pouco ou nenhum nutriente. Também é indicado que essas refeições conttenham baixa quantidade de produtos industrializados, que são ricos em aditivos químicos, como corantes, conservantes e edulcorantes.

Psicólogo

Uma criança obesa possui um risco considerável de desenvolver problemas psicológicos. Por isso, é necessário avaliar o contexto em que ela vive e o padrão cultural e social, além do valor da alimentação para a sua família ou cultura. O auxílio psicológico, associado à ajuda de outros profissionais, traz, entre outros benefícios, a “cura emocional”.

Segundo a Dra. Cristiane Rayes, psicóloga clínica e educacional, a obesidade pode ocasionar dificuldades no relacionamento social, esquiva de situações de exposição, problemas de lidar com brincadeiras dos colegas sobre a sua condição física, irritabilidade, agressividade e isolamento.

Além disso, o problema pode atrasar o desempenho psicomotor e psicossocial. Dificuldades nestas áreas podem ser sinais de que a obesidade está afetando o aprendizado.

Para cuidar da criança que sofre com a doença, Cristiane afirma que o tratamento envolve toda a família. “Muitos pais reproduzem nos filhos os



padrões nos quais foram criados. Portanto, o tratamento da obesidade infantil envolve a avaliação das crenças e dos pensamentos familiares, assim como mudanças nos comportamentos”, completa.

A especialista também afirma que os pais precisam estar conscientes do problema e disponíveis para ajudar no tratamento. “Os responsáveis devem conversar com o filho sobre a dificuldade enfrentada e traçar objetivos, motivando-o sempre. O emagrecimento não acontece do dia para a noite. É necessário planejamento, motivação, interesse, persistência e paciência”, afirma.

Além dos problemas emocionais, é possível que crianças obesas sofram bullying, o que afeta diretamente seu desempenho e, muitas vezes, causa problemas psíquicos e sociais. “A psicoterapia psicodramática é um ótimo recurso para auxiliar a criança a lidar com esta situação. Dentro de um espaço protegido, que é o *setting* terapêutico, ela tem a chance de treinar novos papéis através da dramatização e desenvolver formas mais adequadas e criativas de lidar com as situações agressivas”, comenta a Dra. Miriam Barros.

Tamara ainda diz que, para que tenham efeito, as consultas com o nutricionista precisam ser feitas com frequência. “O ideal é que, no início, elas sejam mensais, até que se consiga equilibrar a dieta e mudar os hábitos da família”, recomenda.

Para que a reeducação alimentar tenha sucesso, é importante que os pais sejam firmes nas novas condutas. Além disso, é essencial ter paciência e persistência, pois crianças que estão

formando hábitos não aceitam facilmente os novos alimentos. Eles devem ser oferecidos diversas vezes e preparados de formas distintas. Ameaças, punições e subornos não são recomendadas, pois podem agravar a recusa ou gerar traumas.

O fundamental é que as crianças encontrem seu equilíbrio alimentar. Depois que os hábitos forem modificados, não há problema em comer guloseimas esporadicamente, sempre com moderação.



11 perguntas que o médico pode fazer na primeira consulta

1. O que seu filho consome durante o dia, de segunda a sexta-feira? E nos finais de semana?
2. Há quanto tempo você percebeu a alteração no peso dele?
3. Como é o desempenho escolar?
4. Teve alguma alteração no comportamento?
5. Os familiares têm problemas em controlar o peso?
6. Ele já realizou algum tratamento ou dieta para perder peso?
7. Como é a rotina alimentar da criança e da família?
8. Com que frequência ela pratica atividades físicas?
9. Quais alimentos a criança consome na hora de lanche?
10. Com qual frequência come alimentos industrializados, toma refrigerantes e ingere doces?
11. Quantas horas a criança passa sem comer e o que come após esse tempo?

Educador físico

Deixar o sedentarismo de lado é um desafio, principalmente para crianças que se sentem obrigadas a praticar uma atividade física para perder peso. Para Artur Mendonça, preparador físico e *personal trainer* da Escola Arte Dança Suzano, em São Paulo, o melhor exercício é aquele que se parece uma brincadeira. "Natação é uma ótima escolha, assim como andar de bicicleta ou caminhar no parque. O importante é ter a indicação de um profissional, que avaliará a condição física de cada um, para que não surjam outros problemas de saúde".

Uma pesquisa realizada pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Campinas (Unicamp) demonstrou que a atividade física, além de ajudar a eliminar calorias, reduz o apetite de quem está acima do peso. O estudo foi realizado com camundongos e revelou que os hormônios que controlam o apetite (insulina e leptina) não funcionam corretamente naqueles que têm uma dieta rica em gorduras.

Para Mendonça, o ideal é que, desde cedo, os pequenos sejam estimulados a realizar atividades físicas, pelo menos, três vezes por semana. "Apenas um profissional poderá indicar qual é a melhor modalidade, mas a opinião da criança sempre precisa ser levada em conta. Exercícios e alimentação adequada são fundamentais na perda de peso", reforça.



Endocrinologista pediátrico



Especializado em obesidade infantil, ele pode avaliar se a obesidade é exógena, ou seja, causada por excessos alimentares, ou se envolve doenças hormonais ou causas genéticas. Depois deste diagnóstico, o profissional indica qual é a melhor forma de tratamento.

“O acompanhamento com o endocrinologista pediátrico é importante para o controle do peso, a avaliação metabólica e a prevenção de complicações associadas à obesidade, como hipertensão, dislipidemias (colesterol alto) e diabetes, que elevam o risco de doenças cardiovasculares na vida adulta”, destaca o Dr. Felipe Monti Lara, endocrinologista pediatra do Hospital Infantil Sabará, em São Paulo.

5 exames que ajudam a identificar a obesidade ou doenças correlatas

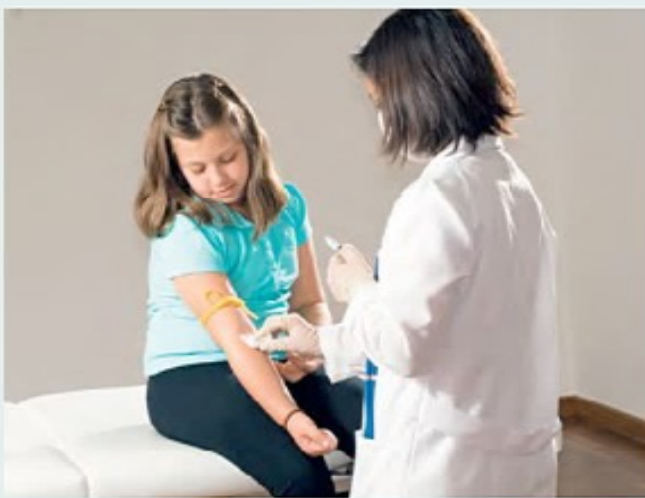
Bioimpedância: avalia a composição corporal, mostrando o percentual de gordura, o peso, a massa, a relação entre a cintura e o quadril e a quantidade de água total no corpo.

Exames de dosagem hormonal: algumas doenças endócrinas podem se manifestar com o ganho de peso, como hipotireoidismo, síndrome de Cushing ou deficiência do hormônio do crescimento.

Glicemia: é possível que crianças e adolescentes obesos sejam mais resistentes à insulina, o que pode gerar diabetes do tipo 2 ou outras alterações metabólicas.

Ultrassonografia: avalia a gordura subcutânea e visceral.

Hemograma: por meio do exame de sangue, é possível avaliar o nível de colesterol do organismo, tanto o bom (HDL) quanto o ruim (LDL).



Vença a batalha da alimentação saudável

Aprenda a escolher os alimentos mais nutritivos para incluir na rotina das crianças



Desde cedo a criança deve ser estimulada a ter uma alimentação saudável, equilibrada e colorida. Não apenas para evitar a obesidade, mas, também, pela importância que os nutrientes ingeridos têm no desenvolvimento infantil.

Para Edeli Simioni de Abreu, professora de nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo, o segredo da alimentação saudável está em investir em alimentos naturais e minimamente processados, que são ricos em sódio, açúcar e gorduras.

"Os pais adquirem e preparam os alimentos, além de decidirem quando eles serão ingeridos. Por isso, devem oferecer frutas, legumes, vegetais e itens integrais. É necessário evitar biscoitos, bolachas e refeições prontas, além de limitar o consumo de bebidas adoçadas, como os sucos industrializados, que são muito calóricos e oferecem poucos ou nenhum nutriente", diz a especialista.

Uma dica dada pela nutricionista é reduzir a frequência da alimentação fora de casa, especialmente em restaurantes *fast-food*. Nestes locais, muitas das preparações são ricas em gorduras e calorias. Se for inevitável, é importante se servir de porções adequadas, uma vez que as crianças comem bem menos do que os adultos e os pais não podem forçar que os filhos consumam tudo o que está no prato.

A IMPORTÂNCIA DO INCENTIVO

A refeição é um momento que não deve ser resumido ao alimento. A criança precisa se sentir atraída pela comida e ser incentivada a experimentar novos sabores. Por isso, a rotina, o horário, a decoração mesa e as pessoas que estão participando desta ocasião também são importantes.

"A apresentação do prato faz toda a diferença. Envolver a criança na elaboração do próprio prato e até dos demais torna a refeição mais atrativa, tanto pelo vínculo quanto pelo empoderamento que ela estabelece com este momento", destaca Priscila Maximino, nutricionista do Centro de Dificuldades Alimentares do Instituto PENSI do Hospital Infantil Sabará, em São Paulo.

Até mesmo as refeições mais simples e rápidas podem se tornar atraentes com uma mesa bem posta, toalhas limpas e alimentos dispostos em travessas. Outro elemento que torna o momento especial é a criança vivenciar e ver os adultos comendo. Isso porque ela aprende não só pelo que é ensinado, mas pela experiência.

"As refeições devem ser elaboradas harmonizando o prato tanto em sabores como em cores. Todos nós começamos o processo de alimentação com o visual. Um cardápio colorido e cheiroso estimula o apetite. Por isso, utilize sempre, no mínimo, três cores: laranja (cenoura, abóbora), vermelho (beterraba) e verde (brócolis, ervilha, vagem, por exemplo)", explica Marisa Resende Coutinho, nutricionista da Rede de Hospitais São Camilo, em São Paulo.

Alguns alimentos devem ser evitados por oferecerem calorias vazias, ou seja, não fornecerem os nutrientes importantes para a saúde, como vitaminas, minerais e fibras. As crianças precisam experimentar novos sabores com frequência até que eles se tornem hábitos. Entretanto, esse processo pode se tornar dificultoso pela famosa "birra".

"A birra é uma manifestação saudável das emoções, das vontades e das necessidades da criança. Ela está desenvolvendo a sua personalidade, só não sabem como expressar-se da melhor forma. Por isso, evite algumas situações que podem levar o seu filho a perder a vontade de comer, como lanches fora do horário, guloseimas à mostra, sono, televisão e brinquedos", diz Marisa.

Dicas para tornar as refeições mais atrativas

- Procure oferecer alimentos coloridos e de forma atraente.
- Corte a carne, a fruta e o queijo em tirinhas para que a criança coma-os, no começo, com as mãos.
- Cozinhe os legumes e, em um primeiro momento, evite servi-los, crus. A textura macia é mais bem aceita.
- Propicie um ambiente tranquilo na hora da comida, sem ligar a televisão ou permitir qualquer distração.
- Fixe os horários para as refeições e incentive seu filho a escolher os alimentos na feira. Explique para que eles servem e peça ajuda no preparo.

Receitas gostosas e saudáveis

Confira algumas sugestões fáceis e saudáveis das nutricionistas Elaine de Pádua e Tâmara Rocha, do Espaço CM Nutrição, e deixe o cardápio muito mais nutritivo

Café da manhã



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana bem madura
- 1 colher (sobremesa) de cacau (opcional)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos ou farelo de aveia
- Fio de azeite
- Mel a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o ovo, a banana, a aveia e o cacau em uma tigela.
2. Com a ajuda de uma concha, coloque um pouco da massa em uma frigideira antiaderente e untada com um pouco de azeite. Deixe em fogo baixo e tampe.
3. Quando as bordas ficarem duras, doure o outro lado.
4. Repita este procedimento até a massa acabar. Coloque um fio de mel por cima das panquecas e sirva.



BANANA TURBINADA COM AVEIA E QUINOA

INGREDIENTES

- 1 banana-nanica
- 1 colher (sopa) rasa de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) rasa de quinoa em flocos
- 1 colher (chá) de grãos de chia

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana com um garfo.
2. Acrescente os outros ingredientes e misture bem. Sirva em seguida.

DICA DE ESPECIALISTA

Embora seja preferível o seu consumo em grãos, que não passam por nenhum tipo de processamento, a quinoa também pode ser ingerida na forma de flocos ou de farinha. Multifacetado, este ingrediente boliviano é uma excelente fonte de triptofano, aminoácido relacionado à produção de serotonina, responsável pela disposição e pelo bem-estar.



BOLO DE CACAU SEM FARINHA

INGREDIENTES

- 60 ml de azeite
- 2 xícaras (chá) cheias de biomassa de banana-verde
- 5 ovos
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará
- ¼ de xícara (chá) de frutose
- ½ xícara (chá) de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos e o azeite no liquidificador por três a cinco minutos, usando a potência média.
2. Passe a mistura que se formou na peneira, para evitar que fiquem pelotas na massa.
3. Adicione todos os ingredientes sólidos à mistura e bata novamente, agregando as castanhas-do-pará aos poucos, delicadamente.
4. Asse a massa em forno preaquecido a 160° C por 30 minutos.



PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (café) de sal
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 tabletes de fermento biológico
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo comum

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador, em potência média, a água morna, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento.
2. Retire a massa do liquidificador e adicione a farinha integral à mistura, dissolvendo-a bem.
3. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando até não grudar nas mãos.
4. Faça uma bola com a massa e cubra-a com um pano de prato limpo. Deixe crescer até dobrar de volume.
5. Modele os pães no formato desejado e deixe-os crescendo na assadeira, até que a massa permaneça afundada quando pressionada com um dedo.
6. Asse em forno com temperatura mínima e aumente para média quando começar a dourar. Aguarde cerca de 35 minutos, retire do forno e sirva.



BOLO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ameixa cozida
- 2 ovos
- 1 clara
- ½ xícara (chá) de margarina light derretida
- 1 laranja espremida
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia
- 1 xícara (chá) de adoçante a granel
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sopa) de uva-passa
- 1 colher (sopa) de maçã desidratada
- 1 colher (sopa) de nozes picadas

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador os ovos, a clara, a margarina, o suco de laranja e as ameixas. Bata bem.
2. Despeje cuidadosamente a mistura em uma vasilha e acrescente a farinha e a aveia, misturando tudo até obter uma massa homogênea.
3. Adicione o fermento, a uva-passa, a maçã e as nozes picadas.
4. Coloque a massa em uma forma de pão untada completamente com um fio de óleo e leve para assar em fogo médio por 40 minutos.



BISCOITINHOS DE AVEIA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ¼ de xícara (chá) de margarina sem sal
- 2 ovos

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, junte a aveia, o açúcar, a farinha, o fermento, a margarina e os ovos.
2. Misture até ficarem homogêneos.
3. Forme disquinho e coloque-os em uma assadeira untada e enfarinhada, com espaço de 3 cm entre eles.
4. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

DICA DE ESPECIALISTA

Rica em fibras solúveis, que se ligam à água e se transformam em um gel que elimina gorduras das artérias, a aveia também contribui para reduzir as taxas de colesterol ruim (LDL). Além disso, o cereal contribui para a sensação de saciedade, evitando o consumo compulsivo dos alimentos.

Almoço



BRÓCOLIS AO FORNO

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis
- 5 batatas
- 1 colher (sopa) de queijo cottage
- 4 ovos
- 1 copo (200 ml) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Noz-moscada, salsinha, cebolinha, sal e pimenta-do-reino branca a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem o brócolis e leve-o ao fogo em água e sal. Quando estiver macio, escorra e reserve.
2. Descasque as batatas e corte-as em rodela finas.
3. Com um garfo ou com a ajuda do fouet, bata os ovos com leite, sal, pimenta, noz-moscada, salsinha e cebolinha picadas.
4. Em uma travessa refratária untada com azeite ou manteiga, coloque cuidadosamente, em camadas alternadas, as batatas e os brócolis.
5. Derrame por cima da última camada os ovos batidos e temperados.
6. Polvilhe com queijo cottage e leve a travessa ao forno médio por, aproximadamente, 40 minutos. Sirva enquanto estiver quente.



ARROZ COLORIDO COM ALHO-PORÓ

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz integral
- 2/3 de xícara (chá) de margarina light
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 2 kg de alho-poró cortados a gosto
- 1 1/3 terço de xícara (chá) de arroz
- 3 dentes de alho
- 1/2 cebola grande picada
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- Caldo de galinha e pimenta a gosto
- Sal com moderação
- Azeite para refogar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, refogue os dentes de alho e a cebola em um pouco de azeite. Então, coloque o arroz integral com água fervendo e cozinhe por cerca de dez minutos. Escorra.
2. Derreta a margarina em outra panela. Adicione o alho-poró e a cenoura e cozinhe por cinco minutos ou até os legumes ficarem macios.
3. Junte a esta mistura o arroz integral pré-cozido e o comum cru. Adicione o caldo de galinha, o sal e o tomilho.
4. Deixe ferver. Cubra a panela e cozinhe por 30 minutos ou até o líquido ser absorvido e o arroz ficar macio. Se necessário, coloque mais caldo.



HAMBÚRGUER SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída duas vezes
- 1 clara
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 cenoura ralada e cozida
- 1 batata média cozida e amassada
- 1 cebola média
- 1 colher (sopa) de orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a cebola crua em um processador e bata bem.
2. Em uma bacia, junte, cuidadosamente, a carne e todos os outros ingredientes. Misture bem com as mãos.
3. Forme diversas bolas de carne e com as palmas das mãos e achate-as, formando os hambúrgueres. Caso prefira, abra uma determinada quantidade da mistura em cima de uma superfície lisa e untada e, com uma forma redonda ou uma xícara, "corte" os hambúrgueres.
4. Acondicione os hambúrgueres em uma bandeja, com filme plástico entre eles, para que não grudem.
5. Leve-os ao congelador por, aproximadamente, 15 minutos.
6. Asse em forno preaquecido a 180° C por 15 minutos.



PANQUECA INTEGRAL DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

MASSA

- 1 copo (300 ml) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Molho de tomate caseiro
- Sal a gosto

RECHEIO

- 300 g de patinho moído
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
2. Unte uma frigideira com óleo. Com uma concha, coloque um pouco da massa e deixe dourar dos dois lados. Então, retire e reserve.

PARA O RECHEIO

1. Refogue a cebola, o cheiro-verde e a carne no azeite até dourar. Coloque o sal.
2. Recheie as massas, faça pequenos rolinhos e ponha-os na travessa. Cubra com molho de tomate e reaqueça ao servir.



ALMÔNDEGAS SAUDÁVEIS

INGREDIENTES

ALMÔNDEGAS

- 250 g de patinho moído
- 1 cebola pequena ralada
- 1 dente de alho espremido
- 1 clara de ovo
- 1 pãozinho francês fatiado sem casca
- 1 copo (200 ml) de leite desnatado
- Sal a gosto

MOLHO

- 2 colheres (chá) de óleo de canola ou soja
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 6 tomates maduros picados, sem pele
- Sal, pimenta e salsa a gosto
- 1 galhinho de manjerição

MODO DE PREPARO

1. Coloque o pão de molho no leite. Esprema bem e adicione a carne.
2. Misture os outros ingredientes das almôndegas e faça bolinhas.
3. Para o molho, refogue o alho e a cebola no óleo. Junte os tomates picados. Tempere com sal, salsa, pimenta e manjerição.
4. Coloque um pouco de água, assim que os tomates estiverem ficando moles.
5. Espere engrossar e coloque as almôndegas para cozinhar. Sirva.



ARROZ AMARELINHO COM OVO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de arroz integral lavado e escorrido
- 1 colher (sopa) de tempero caseiro
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 ovo cozido
- 2 xícaras (chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo e refogue o arroz até que ele fique seco e brilhante.
2. Com cuidado para não espirrar, junte a água fervente, o tempero caseiro e o suco de limão.
3. Misture bem e cozinhe o arroz em fogo baixo por cerca de 15 minutos, com a panela parcialmente tampada.
4. Apague o fogo e deixe a panela tampada por mais 10 minutos, para que o arroz termine o cozimento em seu próprio vapor.
5. Descasque o ovo cozido (a gema precisa estar dura). Então, com a ajuda de uma colher, passe-o por uma peneira fina, de modo a obter pequenos pedaços, tanto da clara quanto da gema.
6. Misture delicadamente o ovo cozido peneirado e o arroz. Se quiser, adicione cebolinha. Sirva em seguida.

Lanche da tarde



BOLO DE LARANJA COM LINHAÇA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de iogurte desnatado
- ½ xícara (chá) de sementes de linhaça inteiras
- 3 claras batidas em neve
- Óleo de canola para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Coloque na batedeira a manteiga e o açúcar mascavo. Bata por 5 minutos.
2. Adicione a farinha de trigo peneirada com o fermento, alterando com o suco de laranja e o iogurte.
3. Acrescente as sementes de linhaça, reservando uma colher de sopa. Incorpore as claras e mexa delicadamente até a massa ficar homogênea.
4. Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo de canola e polvilhe as sementes de linhaça reservadas.
5. Leve ao forno na temperatura média por 35 minutos ou até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia limpo. Desenforme e deixe o bolo esfriar.



SORVETE DE BANANA CASEIRO

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras congeladas

MODO DE PREPARO

1. Pique as bananas em rodela, coloque-as em um saquinho hermeticamente fechado e deixe-as no freezer de um dia para o outro.
2. Bata-as no liquidificador ou no processador e coloque em um recipiente. Deixe-as de 30 a 60 minutos no congelador, para que fiquem ainda mais firmes.
3. Retire do congelador e, com uma concha para sorvete, faça pequenas bolas. Consuma imediatamente, para que não derretam. Se preferir, salpique coco ralado por cima.

DICA DE ESPECIALISTA

Rica em potássio, a banana é perfeita para um lanche rápido e nutritivo. Além de prolongar a sensação de saciedade por mais tempo, ela diminui as chances do câncer de intestino. Caso consumida regularmente, a fruta controla a pressão arterial, evita câibras e previne dores musculares. Todos os tipos, sendo nanica, prata, ouro ou da terra, apresentam os mesmos benefícios nutricionais.



PÃO DE QUEIJO DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- ½ xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco ou de azeite
- 1 ½ xícara (chá) de batata-doce cozida
- ½ colher (sopa) de sal
- Temperos à gosto
- Fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem a batata-doce com um garfo ou um espremedor e misture a massa que se formou com todos os ingredientes da receita.
2. Mexa a mistura com as mãos e modele os pães, de modo que eles fiquem com um tamanho médio.
3. Unte uma forma retangular com um fio de azeite e disponha as bolinhas de modo que fiquem levemente afastadas umas das outras.
4. Leve as bolinhas ao forno pré-aquecido a 180° C por, aproximadamente, 20 a 30 minutos. Sirva em seguida. Se quiser, um bom acompanhamento para os pães são pequenas porções de queijo cottage ou ricota.



VITAMINA E PATÊ COM LINHAÇA

INGREDIENTES DA VITAMINA

- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sobremesa) de farinha de aveia
- 1 copo (250 ml) de água
- 2 bananas-nanicas
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

MODO DE PREPARO DA VITAMINA

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva em seguida.

INGREDIENTES DO PATÊ

- 3 colheres (sopa) de requeijão light
- 4 azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sobremesa) de linhaça triturada
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de salsinha
- ¼ de colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO DO PATÊ

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Leve o patê à geladeira e mantenha sob refrigeração até servir. Ele pode acompanhar torradas e pães, preferencialmente, integrais.



SANDUÍCHE LIGHT DE FRANGO

INGREDIENTES

- ½ peito de frango
- 2 colheres (sopa) de coalhada
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes escorridas e picadas
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada sem a casca
- 1 colher (sopa) de cebola picada em pedaços bem pequenos
- 2 colheres (sopa) de tomate picado
- 6 fatias de pão integral
- 3 colheres (sopa) de requeijão light
- 6 folhas de alface
- 6 rodela de tomate

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com 1 litro de água, coloque o peito de frango e os temperos da sua preferência. Cozinhe por cerca de 40 minutos.
2. Desfie o peito de frango e misture-o com a coalhada, as azeitonas, a cenoura, a cebola e o tomate.
3. Espalhe o requeijão nas fatias de pão integral e coloque, por cima, as folhas de alface, as rodela de tomate e a mistura do peito de frango.
4. Cubra com outra fatia de pão. Se quiser um sabor agridoce, adicione ao sanduíche uva-passa sem sementes.



BOLO DE CENOURA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- 4 claras
- 3 cenouras sem casca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador o óleo, as claras e a cenoura. Bata muito bem.
2. Junte o restante dos ingredientes e bata até misturar bem.
3. Coloque a mistura em uma assadeira untada. Asse em forno a 180° C. Para saber se o bolo está no ponto, fure a massa com um palito de dentes. Se ele sair limpinho, desligue. Sirva frio.

DICA DE ESPECIALISTA

A cenoura é uma ótima aliada da alimentação saudável. Rica em fibras, potássio e vitamina A, ela tem um teor calórico baixo e é conhecida pelo bem que faz para a saúde dos olhos. A raiz também contribui para a saciedade, para o controle dos níveis de colesterol, para a digestão e para fortalecer as defesas do organismo.

Jantar

SOPA LIGHT
DE ALFACE

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de carne desengordurado
- 1 pé grande de alface, lavado e cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de tomates maduros sem pele ou sementes
- 1 cebola picada
- 1 folha de louro
- 1 pedaço de pimenta-vermelha
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o caldo, o tomate e os temperos e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar por 20 minutos.
2. Acrescente o alface e cozinhe a sopa por três minutos. Se quiser a consistência de um creme, que pode ser melhor aceita pelas crianças, bata no liquidificador antes de servir.

DICA DE ESPECIALISTA

A sopa de alface é uma forma criativa de apresentar às crianças esta verdura tão utilizada na dieta e na reeducação alimentar. Ela é rica em vitaminas A, C, E e K, além de fornecer minerais importantes ao organismo, como zinco, potássio, magnésio e ferro.

HAMBÚRGUER
DE FRANGO

INGREDIENTES

- 120 g de frango cozido, moído ou desfiado, temperado apenas com sal
- 2 colheres (chá) de farelo de aveia
- Cebola, alho, salsinha e cebolinha a gosto, cortados em pedaços bem pequenos

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente com a abertura larga, coloque todos os ingredientes.
2. Misture-os com as mãos ou com a ajuda de um garfo, até formar uma massa bem homogênea. Se achar necessário, adicione um pouco de azeite ou um ovo cru para facilitar na moldagem.
3. Molde a massa de modo a formar hambúrgueres médios.
4. Coloque os hambúrgueres em uma frigideira untada com um fio de óleo de coco ou azeite.
5. Doure os hambúrgueres de ambos os lados. Sirva-os no pão integral ou com gergelim, evitando adicionar condimentos calóricos e que não acrescentam em nada na dieta, como catchup, mostarda e maionese. Substitua-os por ricota, queijo cottage ou maionese caseira.

FILÉ DE PEIXE
AO MOLHO DE
LARANJA

INGREDIENTES

- 2 kg de filé peixe de água doce
- 1 caixinha de creme de leite light
- 3 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 copo (200 ml) de suco de laranja
- 5 pimentas-de-cheiro
- 3 cebolas
- 3 tomates
- 4 dentes de alho
- 1 pimentão verde
- 1 maço de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os filés e pique as verduras. Coloque o peixe e a metade das verduras em um recipiente junto com o suco de laranja e o molho de soja. Deixe marinar por 15 minutos. Adicione o sal e a pimenta.
2. Forre o fundo de uma panela com rodela de cebola e coloque uma camada de filé. Em seguida, disponha as verduras picadas.
3. Misture metade do creme de leite à verdura picada que sobrou, faça uma pasta e coloque por cima do peixe.
4. Tampe a panela e leve ao fogo por 25 minutos ou até ficar macio.
5. No final do cozimento, coloque o restante do creme de leite e o cheiro-verde.



PEIXE BALSÂMICO COM CROSTA DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 filé de peixe
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Aveia em flocos finos para cobrir o peixe

MODO DE PREPARO

1. Tempere o filé de peixe dos dois lados com sal e pimenta-do-reino.
2. Adicione o vinagre balsâmico e um fio de azeite.
3. Empane os dois lados do peixe com a aveia.
4. Coloque um pouco de azeite em uma frigideira e deixe esquentar bem, para que o peixe não desmanche.
5. Grelhe o peixe. Cuidado ao virar. Sirva quente.

DICA DE ESPECIALISTA

Essencial para o desenvolvimento infantil, o peixe é rico em proteínas e ferro. Para inseri-lo no cardápio das crianças, é importante que não tenham espinhas, como cação, linguado ou badejo. Ou, então, tome o cuidado de retirá-las antes de servir o prato.



MUFFIN DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ pote de iogurte natural
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- ½ xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela com a abertura bem larga, junte os ovos, o iogurte e o azeite e misture bem.
2. Calmamente, adicione os ingredientes restantes mexendo-os com um garfo ou colher até a mistura ficar bem homogênea.
3. Despeje a massa em forminhas grandes para empadas.
4. Leve a mistura ao forno pré-aquecido em 180° C até dourar. A dica para verificar o cozimento é colocar um palito na massa e ver se ele sai limpo.
5. Quando estiver no ponto certo, retire, desenforme e sirva em seguida, sozinho ou com uma salada.



SUFLÊ DE ESPINAFRE COM RICOTA

INGREDIENTES

- 2 maços de espinafre
- 2 espigas de milho ou 1 lata de milho cozido
- 2 colheres (sopa) de ricota seca ralada
- 10 colheres (sopa) de óleo de milho ou girassol
- 1 copo (250 ml) de farinha integral fina
- 1 copo (250 ml) de água
- Sal marinho natural a gosto
- Temperos a gosto, como salsinha, cebolinha e cebola

MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de espinafre em uma panela com água fervente. Desligue o fogo um minuto após a água começar a ferver novamente. Escorra bem e pique o espinafre.
2. Cozinhe e rale o milho.
3. Pique bem os temperos a gosto.
4. Misture o espinafre, o milho, os temperos, o sal marinho natural, a ricota, o óleo e a farinha integral. Acrescente água aos poucos, até que a massa fique com uma consistência cremosa.
5. Coloque em forno pré-aquecido a 180° C até que o suflê fique dourado. Teste com um palito para verificar se ainda está cru.

Cardápio variado para 7 dias

A nutricionista Tâmara Rocha, do Espaço CM Nutrição, desenvolveu um cardápio de 7 dias para vocês iniciarem uma vida mais saudável

DIA 1

Café da manhã

- 1 copo (200 ml) de suco de laranja com mamão
- 5 torradas de arroz integral
- 1 colher (sopa) de pasta de grão-de-bico (também chamada de homus)

Almoço

- 1 prato (servir) de salada feita com alface crespa, rúcula, tomate-cereja e cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 2 colheres (sopa) de abóbora assada com ervas
- 1 bife médio de alcatra
- 1 maçã

Lanche da tarde

- 1 sanduiche light de frango (veja receita na página 43)
- 1 copo (200 ml) de água de coco

Jantar

- 1 prato (servir) de folhas verdes variadas, beterraba ralada e pepino
- 2 colheres (sopa) de arroz integral com brócolis
- 1 concha de lentilha
- 2 colheres (sopa) de couve refogada
- 3 colheres (sopa) de cubos de peito de frango refogados com cúrcuma

Ceia

- 1 copo (200 ml) de vitamina de banana, feita com $\frac{3}{4}$ de copo (150 ml) de leite de arroz e 1 banana madura batidos no liquidificador

DIA 2

Café da manhã

- 1 copo de suco funcional: bata 1 copo (200 ml) de água de coco e 10 morangos no liquidificador
- 1 tapioca feita com três colheres (sopa) de goma e uma colher (chá) de chia. Misture os ingredientes e coloque-os em uma frigideira sem untar. Recheie com uma banana amassada com canela

Almoço

- 1 prato (servir) de salada feita com agrião, alho-poró, tomate e brotos
- 2 colheres (sopa) de purê feito com batata-doce
- 2 colheres (sopa) de espinafre refogado
- 1 filé de peixe grelhado
- 1 pera

Lanche da tarde

- 1 cookie integral
- 1 copo (200 ml) de suco de uva 100% integral diluído em água

Jantar

- 1 prato (servir) de salada feita com mix de folhas verdes, brócolis e couve-flor cozida
- 2 colheres (sopa) de inhame assado com azeite e orégano
- 1 filé de peito de frango temperado com ervas
- 1 banana

Ceia

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (chá) de aveia

DIA 3

Café da manhã

- 1 copo (200 ml) de vitamina de abacate feita com 150 ml de leite de arroz, 1/2 avocado, 1 banana e 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 3 torradas sem glúten
- 1 colher (sopa) de queijo cottage

Almoço

- 1 prato (servir) de salada de chicória, alface, cenoura ralada e pepino
- 1 prato (sobremesa) de macarrão de grão-de-bico ou de milho com molho caseiro de tomate
- 3 colheres (sopa) de patinho moído refogado com cebola

Lanche da tarde

- 1 banana média turbinada com aveia e quinoa (veja a receita na página 38)

Jantar

- 1 colher (sopa) de vagem cozida
- 3 unidades de cenoura baby
- 2 colheres (sopa) de arroz amarelinho com ovo (veja a receita na página 41)
- 1 filé de frango grelhado

Ceia

- $\frac{1}{2}$ mamão-papaia

DIA 4

Café da manhã

- 1 copo (200 ml) de suco de mamão feito com 2 fatias de mamão, 5 morangos, 1 colher (chá) de semente de linhaça batidos no liquidificador
- 1 crepioca feita com 3 colheres (sopa)

de goma, 1 ovo e 3 colheres (sopa) de queijo cottage

Almoço

- 1 prato (servir) de salada de rúcula, rabanete cortado bem fino, beterraba ralada, tomate e grão-de-bico
- 2 colheres (sopa) de purê feito com batata baroa
- 1 filé de tilápia
- 2 colheres (sopa) de brócolis no vapor

Lanche da tarde

- 2 torradas integrais
- 1 colher (sopa) de geleia de frutas sem açúcar
- 1 xícara (chá) de chá de erva-doce

Jantar

- 1 prato (sopa) de sopa de legumes (veja a receita da sopa light de alface na página 44)

Ceia

- 1 banana amassada com aveia

DIA 5

Café da manhã

- 1 panqueca de banana (veja a receita na página 38)
- 1 copo (200 ml) de suco de limão adoçado com mel ou com pouco açúcar

Almoço

- 1 prato (servir) com mix de salada verde, abobrinha assada e cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 filé de salmão assado
- 5 morangos

Lanche da tarde

- 1 copo (200 ml) de salada de frutas
- 1 punhado de amêndoas em lascas

Jantar

- 1 prato (sopa) de sopa de legumes



variados, feita com chuchu, batata, cenoura e vagem

Ceia

- 3 colheres (sopa) de abacate amassado com mel

DIA 6

Café da manhã

- 1 mamão-papaia picado salpicado com aveia
- 1 ovo mexido

Almoço

- 1 prato (servir) de salada de folhas com cenoura baby, tomate e couve refogada
- 1 batata-baroa cozida
- 1 concha de lentilha
- 1 filé de peixe balsâmico com crosta de aveia (veja a receita na página 45)
- 6 uvas roxas

Lanche da tarde

- 1 sanduíche de pão integral feito com mussarela de búfala, tomate em cubinhos e orégano
- 1 pera salpicada com canela

Jantar

- 4 colheres (sopa) de escondidinho de frango com batata-doce

Ceia

- 1 fatia de manga
- 1 castanha-do-pará

DIA 7

Café da manhã

- 1 porção de tapioca recheada com frango desfiado
- 1 banana amassada com aveia

Almoço

- 1 prato (servir) de salada feita com agrião, alface, rúcula, cenoura ralada, tomate e pepino
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 bife de filé mignon
- 2 colheres (sopa) de berinjela e abobrinha assados e temperados com alecrim
- 1 laranja

Lanche da tarde

- 1 prato (sobremesa) de melancia cortada em cubos com chia salpicada
- 1 porção de castanha-de-caju

Jantar

- 1 batata-doce cozida
- 1 omelete feito com tomate, cenoura, beterraba, cebola e brócolis picadinho

Ceia

- 1 porção de frutas secas

IMPORTANTE: antes de colocar em prática este cardápio, consulte um nutricionista ou endocrinologista para verificar as necessidades nutricionais do seu filho, assim como as possíveis intolerâncias e alergias alimentares.



Reeducação alimentar ~~dieta~~

Saiba quais são os prós e os contras
de cada método de emagrecimento



Na busca por resultados rápidos, muitos pais acham pertinente, antes de procurar ajuda médica, restringir alguns alimentos que consideram “muito gordurosos” ou “calóricos” da dieta dos filhos que estão acima do peso. Apesar da boa intenção, esta atitude guarda um grande perigo.

A Academia Americana de Pediatria orienta a não restringir radicalmente o aporte energético das crianças, nem oferecer, por exemplo, isotônicos (bebidas industrializadas composta por água, sais minerais e carboidratos, ricas em cálcio, potássio, sódio e fósforo), no lugar de leite para diminuir o colesterol.

“As crianças com sobrepeso ou obesas precisam passar por uma reeducação alimentar, comendo na qualidade e na quantidade adequada”, comenta a Dra. Márcia Sanae Kodaira, pediatra do Hospital Santa Catarina, em São Paulo.

Mas, qual é a diferença entre dieta e reeducação alimentar, se o objetivo de ambos é a perda de peso? Segundo o Dr. José Neder Netto, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, a dieta pode ser caracterizada como um regime com restrição total ou parcial de alguns alimentos. Já a reeducação alimentar é o processo de conscientização e mudança de hábitos alimentares, que possibilita ao paciente compreender erros e vícios alimentares e o que precisa ser alterado para prevenir, recuperar ou melhorar a saúde.

“A redução calórica radical não deve ser realizada, pois pode acarretar a ausência de nutrientes importantes, o que prejudicaria o emagrecimento saudável. Os pais devem se atentar, primeiro, à qualidade e variedade dos alimentos oferecidos, para que a criança tenha opções saudáveis”, afirma o especialista.

Em ambos os processos, a regra de ouro é contar com a ajuda de um médico. De acordo com as necessidades da perda de peso, o profissional vai orientar a melhor forma terapêutica, sem restringir nenhum grupo de alimentos. “Às vezes, o paciente não tem perda de peso significativa de um mês para o outro, mas o especialista percebe que, durante o tratamento, a criança cresceu, melhorando a proporção entre peso e altura”, completa a Dra. Márcia.

CONSCIENTIZAÇÃO DESDE CEDO

Engana-se quem pensa que a reeducação alimentar pode ser feita somente com crianças que já entendem o que estão comendo. Na verdade, este processo deve começar pelos pais, que, muitas vezes, acham que o bebê chora porque não mamou o suficiente e dobram o aleitamento. Ou, então, complementam as refeições fora dos horários indicados por acreditarem que os lanchinhos foram insuficientes.

“Também não é indicado ‘engrossar’ o leite com cereais infantis, achocolatados, frutas, açúcar mascavo ou mel. O leite materno é completo e equilibrado. A reeducação alimentar é trabalhosa, mas, se for feita corretamente, deixa marcas para a vida toda. O caminho é longo, e precisa de bastante apoio familiar”, completa Márcia.

CIRURGIA CONTRA A OBESIDADE

A cirurgia contra a obesidade em crianças e adolescentes deve ser considerada o último recurso terapêutico. Geralmente é indicada para pacientes cujo excesso de peso é causado por doenças genéticas ou graves, como o hipotireoidismo, no qual a glândula da tireoide não produz hormônios suficientes para a necessidade do organismo.

Antes de pensar na cirurgia, todos os recursos de emagrecimento devem ser esgotados, como a reeducação alimentar, o estímulo de atividades físicas e o acompanhamento profissional multidisciplinar. “Para realizar a cirurgia bariátrica em adultos, é necessário uma preparação adequada que segue critérios cada vez mais exigentes. Estes critérios ainda estão em fase de desenvolvimento para as crianças e, com certeza, serão mais restritivos. Para se pensar em procedimento cirúrgico, devemos aguardar o desenvolvimento ósseo e hormonal completo e a estatura definitiva. Além disso, o paciente deve ter compreensão total do processo cirúrgico”, comenta o Dr. José.

Por isso, geralmente, o tratamento da obesidade infantil é clínico, e envolve mudança da alimentação e atividades físicas para toda a família.

Suplementos: cuidado com eles

Por acharem que seus filhos estão muito magros, muitas vezes, os pais acreditam que a suplementação alimentar é a alternativa mais adequada para que a criança tenha uma "saúde de ferro". Ledo engano. Se não administrados corretamente – e por um profissional médico, embora muitos suplementos sejam comercializados livremente – estes complementos podem contribuir para o excesso de peso e a obesidade infantil.

"Os suplementos alimentares são destinados à complementação dos nutrientes que a dieta não foi capaz de atingir. Eles são passíveis de desencadear toxicidade, sendo que para alguns nutrientes este risco é ainda maior", afirma Priscila Dabaghi, coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Positivo, em Curitiba (PR). Como o organismo infantil é mais sensível do que o dos adultos, o uso deve ser ainda mais cauteloso.

Quando se trata de complementação de dieta, os suplementos podem



ser prescritos por nutricionistas, desde que respeitando as dosagens estabelecidas e as recomendações nutricionais. Já quando atingem dosagens terapêuticas e assumem caráter medicamentoso, precisam ser prescritos por médicos. Isso é válido, também, para vitaminas, proteínas e minerais.

De maneira geral, os pais devem ter em mente que os suplementos são mais utilizados por pessoas que possuem demandas nutricionais aumentadas, como atletas, gestantes e lactantes. Eles servem para complementar a alimentação saudável, e não substituí-la. De acordo com Priscila, os nutrientes mais deficitários são ferro, zinco e cálcio.

"A falta desses nutrientes no organismo pode ocorrer pela oferta dietética insuficiente e, sobretudo, por conta de combinações alimentares inadequadas que dificultam sua absorção e retenção no organismo, afetando o que se chama de biodisponibilidade do nutriente. Neste caso, podem-se instalar quadros de anemia ferropriva, anormalidades de crescimento e problemas ósseos", comenta a especialista.

As diferenças entre os suplementos e as vitaminas

"As vitaminas pertencem a uma classe de nutrientes encontrada naturalmente nos alimentos. Elas podem ser isoladas em suplementos e não engordam, visto que possuem valor calórico zero", comenta Priscila Dabaghi.

Já os suplementos alimentares não são apenas compostos por vitaminas. Alguns contêm todos os nutrientes diários necessários, como polivitamínicos e minerais, e, outros, possuem uma quantidade específica de um único elemento. Assim, quando encapsulados, proteínas e carboidratos também podem ser considerados suplementos.

Segundo Priscila, os suplementos de minerais também possuem valor calórico nulo, contudo, como o excesso de alguns destes componentes é

descartado pela urina, há risco de sobrecarga renal com o uso abusivo a longo prazo. Já os suplementos de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios, isolados ou associados), possuem o valor calórico relativo à sua formulação, e podem conduzir a um ganho de peso indesejado se tomados sem a devida orientação médica.

Diet X light

Para se manter competitiva em uma sociedade que valoriza padrões de beleza cada vez mais magros, a indústria alimentícia investiu bastante na promoção de produtos light e diet. Mas, será que eles também são adequados para crianças?

De acordo com Regina Stikan, nutricionista e coordenadora de nutrição do Hospital Santa Catarina, em São Paulo, podem ser caracterizados como diet produtos isentos de determinado nutriente. Portanto, são direcionados a patologias, como diabetes e doença celíaca. Já os itens light têm redução mínima de 25% de, pelo menos, um nutriente se comparado ao produto tradicional, como sal, açúcar e gordura. Estes, geralmente, são indicados para controle, e não exclusão, do nutriente em questão.

"Crianças podem consumir estes alimentos desde que sejam recomendados e acompanhados por nutricionista ou nutrólogo, pois ambos têm indicações es-

pecíficas", comenta a médica.

Segundo ela, a introdução de produtos diet ou light nunca deve ocorrer sem a indicação profissional. Portanto, aos pais, fica a recomendação de discutir previamente toda e qualquer oferta destes alimentos. "A criança possui um metabolismo que favorece a resposta à perda de peso quando bem acompanhada por equipe multiprofissional", finaliza.

Glossário alimentar

10 termos comuns da nutrição, de acordo com o *Manual de Orientação do Departamento Científico de Nutrologia*, da Sociedade Brasileira de Pediatria, publicado em 2012



Alergia alimentar: reação adversa a alimentos específicos, que resulta em diversas manifestações clínicas.

Alimento fortificado: alimento no qual são acrescentados nutrientes para reforçar o valor nutritivo ou prevenir/corrigir alguma deficiência.

Alimento integral: item não-processado ou pouco processado, que mantém suas fibras e nutrientes. No Brasil, não existe legislação que defina este tipo de alimento.

Alimentos de transição: são aqueles oferecidos como complemento ao leite materno. Antes, eram chamados de "alimentos de desmame", termo que não é mais usado para evitar a interpretação de que introduzir outros itens na dieta infantil implica na suspensão do leite materno.

Gasto energético total: é a soma do gasto de energia considerando-se a pessoa em repouso e em atividade física, além do efeito térmico dos alimentos no período de 24 horas.

Gasto energético basal: é a quantidade de energia utilizada durante um dia (24 horas) por uma pessoa completamente em repouso e em 12 horas após uma refeição.

Gordura trans: gordura formada por meio de um processo de hidrogenação natural (na gordura de animais ruminantes) ou industrial. Está presente na maioria dos alimentos industrializados, para melhorar sua consistência e aumentar o prazo de validade.

Intolerância alimentar: reação fisiológica anormal à ingestão de alimentos ou aditivos alimentares que não envolve mecanismos imunológicos.

Macronutrientes: nutrientes necessários em grande quantidade ao organismo, como carboidratos, gorduras e proteínas encontrados nos alimentos.

Micronutrientes: caracteriza os nutrientes necessários ao corpo humano em pequenas quantidades, sendo em miligramas ou microgramas, como zinco, cobre e selênio.



Cuidado com os transtornos alimentares

Como identificar transtornos que são perigosos para crianças e adolescentes

Na luta contra a obesidade infantil, não são somente os ponteiros da balança que devem preocupar os pais e responsáveis. Muitas vezes, o excesso de peso pode ser causado ou acarretar

outros problemas alimentares sérios, como bulimia, anorexia, compulsão por comida e metabolismo lento. Por isso, é fundamental ficar atento à rotina infantil e procurar especialistas logo seja detectada qualquer normalidade.

Conheça mais sobre estes transtornos e veja como eles podem afetar a qualidade de vida do seu filho.

Compulsão por comida

A compulsão por comida é caracterizada quando a criança come em excesso, mesmo sem apetite. Quem sofre com o problema pode “beliscar” comidas o tempo todo, fazer “ataques” à geladeira ou, ainda, ter surtos de fome ao longo do dia ou da madrugada.

“Normalmente, o fato se repete algumas vezes por semana, e a criança pode comer até sentir-se mal fisicamente, com sensação de estufamento”, comenta a Dra. Maria Amparo Martínez, coordenadora da pediatria do Hospital 9 de Julho, em São Paulo.

Segundo a especialista, a pessoa com compulsão não escolhe os tipos de alimentos que consome nem usa mecanismos compensatórios por ter comido demais, como vômito e medicamentos laxativos ou diuréticos.

De maneira geral, o paciente com compulsão por comida apresenta depressão, ansiedade, problemas com a autoestima e vergonha da sua atitude. “Algumas vezes, há mecanismos neuroendócrinos e/ou genéticos envolvidos na compulsão. Nestes casos, a situação é mais difícil de ser controlada”, comenta a doutora.

A compulsão por comida não é comum na infância, acometendo com mais frequência mulheres entre 30 e 50 anos de idade. Na faixa etária pediátrica, ela é mais recorrente na adolescência.

Para evitar o problema, adotar um estilo de vida saudável e uma boa educação alimentar podem ajudar. Em casos específicos, como algumas síndromes genéticas, deve ser feito acompanhamento médico e multidisciplinar a partir do diagnóstico.



Metabolismo lento

Na infância, há raros casos de metabolismo lento. Mas as crianças que sofrem com este problema são mais apáticas e não gostam de brincar com os colegas ou de fazer esportes, pois apresentam cansaço e desânimo ao realizar atividades físicas. Elas preferem outros tipos de lazer, como leitura e pintura.

Os efeitos colaterais mais comuns do metabolismo lento são apatia, falta de atenção, desânimo, dificuldade para aprender, sobrepeso, obesidade e déficit de crescimento.

“Estas crianças têm tendência

a engordar. Se tiverem, de fato, alguma alteração específica do metabolismo, como o hipotireoidismo, deve-se corrigir o problema com medicamentos e acompanhamento com pediatra e endocrinologista”, comenta a Dra. Maria Amparo Martínez.

Caso não tenham nenhuma alteração específica, os pais devem estimular a mudança do estilo de vida, proporcionando aos filhos uma rotina de atividades físicas, de preferência, com apelo lúdico para os menores.

Para os maiores, a especialista recomenda atividades em grupo estimuladoras, e a regulação de situações que favoreçam o sedentarismo, como deixar a criança muito tempo mexendo em computadores e celulares ou assistindo televisão.

“Também é importante proporcionar uma rotina adequada, com horas de sono suficientes para um melhor balanço hormonal. A exposição ao sol nas horas adequadas é outro fator que garante um ótimo metabolismo, já que é necessário manter bons níveis de vitamina D”, finaliza.

Bulimia

A bulimia é um transtorno alimentar que acomete principalmente as mulheres. Quem sofre com o problema apresenta episódios frequentes de compulsão alimentar, ou seja, ingere alimentos em grandes quantidades em pouco tempo, mesmo sem fome e sem apreciar o sabor deles, e, em seguida, tenta evitar o acúmulo das calorias com métodos compensatórios, como vômitos, uso abusivo de diuréticos e laxantes, jejum prolongado e atividades físicas exageradas.

"Tudo isso costuma ser feito em segredo, por conta do sentimento de vergonha que acompanha este comportamento. Cerca de 90% dos pacientes induzem vômitos, que aliviam o desconforto físico causado pelas grandes refeições. Esta atitude traz alívio do medo de engordar e da culpa de ter comido tanto, mesmo sem fome", comenta a Dra. Daniele Zaninelli, endocrinologista do Hospital VITA, de Curitiba (PR).

Apesar de ocorrer, a bulimia não é comum em crianças. Ela atinge, principalmente, mulheres universitárias, porém, tem sido observada cada vez mais cedo. Um dado alarmante, divulgado em dezembro de 2010 pela revista da Academia Americana de Pediatria, mostra que, entre 1999 e 2006, nos Estados Unidos, as internações entre menores de 12 anos com o problema cresceram 119%.

Especialistas acreditam que o transtorno pode estar relacionado ao aprimoramento dos métodos diagnósticos da doença ou, então, a um efeito colateral das campanhas a favor de um padrão de beleza cada vez mais magro.

Outro estudo, realizado pelo King's College, da Inglaterra, mostrou que pes-



soas com bulimia frequentemente devoravam todos os tipos de comida quando eram pequenas, em um comportamento alimentar classificado como "desenibido".

A detecção precoce é fundamental para melhorar as chances de resolução do problema a longo prazo. Por isso, os pais ou responsáveis devem ficar atentos para perceber os primeiros sinais indicativos de um transtorno alimentar. Quanto mais precocemente a bulimia é detectada, maiores são as chances de cura.

Também é importante entender como os filhos percebem o próprio corpo. "Devemos ficar atentos quando uma criança magra diz se sentir gorda. Adolescentes com preocupação excessiva com o peso têm sete vezes mais chances de desenvolver transtornos alimentares", comenta Daniele.

Para a especialista, o acompanhamento médico com a confecção de gráficos é fundamental para detectar alterações na curva de peso, chamando atenção para a possibilidade do distúrbio. Isso porque o diagnóstico nem sempre é fácil, já que os pacientes costumam esconder os sintomas.

Anorexia

Os portadores deste distúrbio alimentar têm medo exagerado de ganhar peso, mesmo quando estão abaixo da faixa mínima esperada para a sua estatura e idade. Por conta deste receio, restringem excessivamente a ingestão calórica.

Um estudo divulgado pela Grã-Bretanha em 2011, reunindo dados de 35 hospitais públicos do país, revelou que duas mil crianças de cinco a 15 anos receberam tratamento por distúrbios alimentares durante este período: entre elas, cerca de 600 tinham menos de 13 anos, sendo 98 entre cinco e sete anos, e 99 entre oito e nove anos. Cerca de 1,5 mil adolescentes de 13 a 15 anos também foram tratados por anorexia.

"Existe a distorção da autoimagem e a perda da noção dos riscos do baixo peso excessivo. Essas meninas vivem em um limite estreito entre a saúde e a doença. Comem apenas o mínimo necessário para sobreviver, além de consumirem líquidos, gelo ou goma de mascar em excesso", afirma a Dra. Daniele Zaninelli.

De acordo com a especialista, uma criança bulímica pode se tornar anoréxica, pois ambos os distúrbios têm como base o medo de engordar. A diferença principal entre eles é a presença de episódios frequentes de compulsão alimentar na bulimia, o que mantém os pacientes com o peso dentro da faixa normal.

"É importante verificar a frequência dos ciclos menstruais e a idade da menarca (primeira menstruação) sempre que houver a suspeita do distúrbio, já que ele pode cursar com alterações menstruais e amenorréia (parada das menstruações)", comenta Daniele.

Os métodos utilizados pelos pacientes podem ser divididos em dois grupos: restritivos, quando eles bucam a perda de peso por meio de dietas, jejum prolongado ou atividades físicas em excesso; e purgativos, quando são utilizados vômitos, abuso de diuréticos e laxantes.

Para superar o transtorno, é importante realizar um acompanhamento psicológico, pois, na maioria das vezes, os transtornos alimentares estão ligados a problemas emocionais. Os melhores resultados são obtidos quando uma equipe multidisciplinar trabalha em conjunto: nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, endocrinologista e psiquiatra. Nos casos mais graves, pode haver necessidade de internação.



As diferenças entre os carboidratos

Muitas vezes considerados os vilões da dieta, os carboidratos são necessários para a vida humana. Compostos extremamente abundantes na natureza, eles são superados apenas pela água. Podem ser classificados de acordo com o grau de polimerização, ou seja, o número de unidades monoméricas, ou de acordo com a digestibilidade.

No primeiro caso, são divididos em monossacarídeos (como a glicose, a galactose e a frutose), dissacarídeos (lactose, maltose e sacarose), oligossacarídeos (insulina), frutooligosacarídeos (estraguiose e estaquiose); e polissacarídeos (conhecidos como carboidratos complexos, como o amido e o glicogênio).

Quanto à digestibilidade, existem os digeríveis (amido, sacarose, lactose e maltose), os parcialmente digeríveis (amido resistente), e os não-digeríveis (fibras alimentares).

Saiba a diferença entre os carboidratos simples e complexos, de acordo com o *Manual de Orientação do Departamento Científico de Nutrologia*, da Sociedade Brasileira de Pediatria, divulgado em 2012.

- **Carboidratos simples:** são digeridos e absorvidos rapidamente, produzindo um aumento súbito da taxa de glicose no sangue (glicemia). Alguns alimentos que são fontes deste tipo de carboidrato são frutas, mel, xarope de milho, leite e derivados, açúcares, vegetais e refrigerantes.

- **Carboidratos complexos:** têm uma estrutura química maior. Devido ao tamanho de sua molécula, são digeridos e absorvidos lentamente, ocasionando um aumento pequeno e gradual da glicemia. Eles estão presentes em arroz e pães integrais, batata, bolos com farinhas integrais e fibras, por exemplo.



Como emagrecer brincando

A prática regular de exercícios físicos pode ser realizada de maneira lúdica e prazerosa

Seu filho está acima do peso e o especialista, procurado para investigar o que parecia ser apenas um ritmo diferente de crescimento ou uma aparência mais "cheinha", faz a constatação: falta atividade física na rotina da criança para que ela perca os quilinhos extras que podem comprometer sua saúde no futuro.

Fortes aliadas na busca pela melhor qualidade de vida, as brincadeiras de rua, tão comuns antigamente, sempre ajudaram a manter o desenvolvimento saudável das crianças, além de auxiliar na queima de calorias e influenciar no desenvolvimento saudável. Mas, hoje, por questão de segurança e do fácil acesso a jogos eletrônicos, computadores e televisão, elas foram deixadas de lado por muitas famílias.

"É fundamental que a atividade esportiva esteja presente desde cedo na rotina infantil. Ela beneficia não somente a formação educacional, mas a parte física, formando jovens

mais ativos e com uma mentalidade voltada para o movimento", afirma Marcos Paulo Reis, assessor esportivo e diretor técnico da MPR Assessoria Esportiva, em São Paulo.

Ele destaca a importância da família no processo de educação esportiva e alimentar. "Se o pai ou a mãe fuma ou consome bebidas alcoólicas com frequência, as chances da criança desenvolver esses hábitos é maior. Já se praticam esportes e proporcionam um ambiente com atividades físicas, a probabilidade da criança gostar de esportes aumenta", continua.

O profissional ressalta a necessidade das crianças terem oportunidades de desenvolvimento de suas habilidades motoras, participando de modalidades esportivas variadas, como judô, natação, atletismo e ginástica olímpica, para aprenderem a se relacionar, e de atividades lúdicas, como gincanas e, até, o tradicional pega-pega. "Não dá para deixar o seu filho dentro de casa ou do apartamento o tempo todo, criando alguém, às vezes, sedentário para a vida", conclui.

Ao brincar, a criança faz muito mais do que apenas perder calorias: ela adquire novos conhecimentos, descobre sentimentos, aprende a dominar seus impulsos, a lidar com opiniões diferentes e a resolver desafios, conhecendo melhor o seu corpo, os seus limites e como ocorre a vida em sociedade.

Entretanto, vale lembrar que a brincadeira não deve ser confundida com um momento para acelerar o aprendizado de certos tipos de lição, uma vez que o momento só será prazeroso se não houver cobranças.

"Os pais podem – e devem – brincar com os seus filhos, desde que respeitem a individualidade e os permitam liderar as brincadeiras. Também devem evitar apostar com as crianças, pois a competição pode afastá-las da interação", recomenda a Dra. Natasha Silhessarenko, pediatra que integra o corpo clínico do Delboni Medicina Diagnóstica.

Não vale ficar parado

Quando se recomenda que uma criança faça atividades físicas, cabe esclarecer que esta prática é caracterizada por qualquer movimento corporal voluntário, e não está atrelado, necessariamente, à matrícula em um clube ou academia. Arrumar o quarto, lavar louças e passear com o cachorro também contam pontos na hora de emagrecer de maneira prazerosa.

Segundo Edson Rodrigues, professor de educação física e *personal trainer* da Academia Corpus, em São Paulo, é recomendado que os pais separem parte do seu tempo para estimular os filhos. Afinal, quem é que não adora jogar futebol no parque ou andar de bicicleta antes do jantar?

“Isso fortalece os vínculos afetivos e contribui na formação do cidadão. Interagindo com a família, a criança



estará mais aberta ao diálogo e à solução de problemas. Sua autoestima aumenta e a ansiedade diminui, o que também colabora para o controle da obesidade”, destaca Rodrigues.

“A criança que precisa perder peso necessita de atividades ágeis e com alto gasto energético. No caso de realizar estas práticas em academias, os pais ou responsáveis devem procurar estabelecimentos credenciados junto ao órgão supervisor de educação física e deixar que a criança escolha a modalidade que mais lhe atrai, claro, respeitando a faixa etária adequada a ela”, finaliza Edson.

Exercícios com brincadeiras



Brincadeiras lúdicas também contribuem para a perda de peso e estimulam as crianças a não se acostumarem com o sedentarismo. Elas têm o benefício de não precisarem de uma estrutura ou de um estabelecimento específico para serem realizadas. Confira algumas ideias!

- Desafie o seu filho a subir, primeiro do que você, um ou vários lances de escada.
- Ensine-o a brincar de pega-pega e de esconde-esconde.
- Ajude-o a criar o hábito de alongar o corpo logo ao se levantar (veja algumas dicas na página 61).
- Leve-o para andar de bicicleta ou andar de patins, patinete e skate, cuidando para que ele use a proteção adequada para estas atividades, como capacete, joelheiras e cotoveleiras.
- Estimule-o a jogar futebol, vôlei, basquete ou outros esportes em grupo.
- Demonstre como se joga peteca, queimada, adoleta, morto-vivo e amarelinha.
- Leve-o ao playground para brincar com os colegas.

Saindo do lugar comum

O pilates, que a cada dia atrai novos adeptos, também pode ser um aliado na luta contra a obesidade infantil. O método trabalha a respiração, o controle, a centralidade, a concentração, a fluidez e a precisão. “A criança pode iniciar a prática desde os quatro anos de idade, no solo. Nos aparelhos, a partir dos dez anos”, esclarece Eliara Bueno, professora de pilates do Estúdio Bueno, em Santo André (SP).

Ela explica que, para crianças, o pilates é apresentado de forma lúdica e com uma intensidade menor de força. Entre os benefícios estão o desenvolvimento da consciência corporal e da concentração e a melhora da postura, do sono, da circulação sanguínea, da flexibilidade e do funcionamento do intestino, assim como o fortalecimento da musculatura corporal, principalmente a interna. “Aliado à reeducação alimentar, o pilates pode contribuir para o emagrecimento por acelerar o metabolismo”, conclui.



Hidratação, sempre!



Em qualquer idade, beber água é essencial para manter o bom funcionamento de todos os órgãos do corpo humano. Ela faz o sangue circular, permite que as reações químicas do organismo aconteçam e ativa o metabolismo, o que auxilia na queima de gorduras. Sob este ponto de vista, a hidratação ajuda quem precisa ou quer emagrecer.

É recomendado que, desde cedo, o consumo de, pelo menos, dois litros de água torne-se um hábito e seja a preferência no quesito ingestão de líquidos, em substituição a bebidas açucaradas, como refrigerantes, isotônicos e sucos industrializados. Estes, só engordam e apresentam substâncias nocivas ao organismo, como

corantes e conservantes.

A desidratação, ou seja, a perda de líquidos que acarreta uma série de problemas para a saúde do organismo, dificulta, também, a perda de peso.

Ela pode ser classificada como leve, moderada ou grave. Por ocasionar vários problemas à saúde, os pais devem redobrar a atenção para a ingestão de água em dias quentes e, principalmente, no verão, quando a temperatura mais alta, juntamente com a maior prática de atividades físicas, provoca uma perda de líquidos ainda maior. Alguns sinais de que a criança está desidratada, e precisa consumir mais água, são: boca seca, pouca saliva, muita sede, diminuição da quantidade de urina e olheiras.

Algumas dicas para manter o seu filho sempre hidratado são:

- Certifique-se que toda a família tenha o hábito de consumir água com frequência, e não apenas quando a sede aparece.
- Em dias quentes, vista o seu filho com roupas leves e que facilitem a circulação do ar.
- Evite a exposição demorada ao sol entre 10h e 16h.
- Para estimular o consumo de água, utilize copos e canudos coloridos. Gelos com frutas e chás gelados (prefira os que não possuem cafeína) tornam este momento ainda mais prazeroso.

A importância do alongamento

"O alongamento aumenta a flexibilidade muscular, gerando maior amplitude de movimentos. Ele é fundamental para reduzir a tensão dos músculos, relaxar e prevenir lesões, além de ativar a circulação, preparando para qualquer atividade física", afirma Claudio José Soares Rodrigues, preparador físico, *personal trainer* e professor da Academia Corpus, em São Paulo.

O professor classifica o alongamento como fundamental para qualquer faixa etária, da infantil à terceira idade. "Realizado durante a infância, o alongamento ajuda na consciência corporal, proporcionando um melhor desenvolvimento motor para a criança", salienta.

COMO DEVE SER O ALONGAMENTO INFANTIL

Pernas

1. Mantenha a postura ereta e dobre o corpo para frente, tentando alcançar os dedos dos pés com as mãos.
2. Em pé, com um pé na frente do outro, e dobre uma das pernas para trás, segurando o pé com a mão. Mantenha esta posição por dez segundos.

Braços

1. Em pé, realize círculos imaginários com os braços estendidos para os lados.
2. Estenda o braço acima da cabeça e flexione o cotovelo com a mão na direção das costas. Em seguida, coloque a mão contrária no cotovelo flexionado.
3. Para alongar os ombros, estique os braços para cima o máximo que conseguir.

Mãos e punhos

1. Com um dos braços estendidos à frente do corpo, flexione o punho para cima, segurando os dedos para trás com a mão contrária. Repita do outro lado.

Costas e pescoço

1. Incline a cabeça para a esquerda e mantenha essa posição por 15 segundos. Repita do outro lado.





Fique de olho na rotina infantil

Sete atividades que prejudicam a perda de peso e devem ser controladas pelos pais

A obesidade infantil é complexa e sua causa é multifatorial, envolvendo fatores físicos, psicológicos e sociais. Hereditariedade, dieta inadequada, sedentarismo, estresse e conflitos familiares têm influência direta sobre o problema, e alguns deles podem ser

evitados com a mudança do estilo de vida familiar.

"É aconselhável uma auto-observação dos pais", comenta Luciana Romano, psicóloga e idealizadora do Grupo Terapêutico Núcleo Corujas, em São Paulo. Para ela, os responsáveis, muitas vezes, estimulam ou contribuem para uma rotina desregrada que facilita a manutenção do excesso de peso. Confira sete hábitos que podem atrapalhar a trajetória de emagrecimento do seu filho.

Petiscar entre as refeições

Permitir que as crianças petisquem entre as refeições pode contribuir para a obesidade e, até, propiciar o desenvolvimento de hábitos alimentares compulsivos que as acompanharão pelo resto da vida.

"Normalmente, crianças sem supervisão optam por alimentos doces e com grandes quantidades de calorias. A disciplina dos pais é fundamental para evitar esse mau hábito", comenta o Dr. Felipe Matz Vieira, gastroenterologista e especialista em emagrecimento da ENDOdiagnostic, no Rio de Janeiro.

Segundo Felipe, o petisco é sempre prejudicial. Já a reeducação alimentar sugere pequenos lanches entre as refeições, ricos em fibras e frutose. Por isso, em vez de cortar os petiscos, os pais devem planejar o que os filhos vão comer e ensiná-los a escolher os itens mais saudáveis, como frutas, cereais e sanduíches com queijo branco, ricota ou atum. Para que se tornem mais atrativas, ofereça as frutas picadas ou na forma de sucos e vitaminas, cujo preparo pode ser feito pela própria criança com a supervisão de um adulto.

Na hora do lanche, deve-se evitar guloseimas à base de açúcar, maionese, embutidos, batatas fritas e produtos com cafeína. "Os itens industrializados têm muitos aditivos químicos, utilizados pelas para melhorar seu sabor, aspecto e du-



rabilidade. Eles não trazem nenhum benefício à saúde", comenta a nutricionista Paula Fernandes Castilho, de São Paulo.

Alimentar-se em frente à televisão

Especialistas são unânimes em dizer que os horários das refeições são "sagrados", e que a comida foi feita para ser desfrutada e, portanto, requer atenção. Por isso, assistir televisão durante estes momentos não é indicado.

"O hábito impede que a criança perceba o seu ponto de saciedade, levando à maior ingestão de alimentos. Também atrapalha a mastigação, que se alcança com a postura correta ao se sentar à mesa", comenta o Dr. Felipe Matz Vieira.

De acordo com especialistas da Universidade de Loughborough, no Reino Unido, que analisaram 53 estudos do mundo inteiro sobre comportamentos sedentários e hábitos alimentares, pessoas que ficam muito tempo assistindo televisão tendem a consumir lanches mais calóricos e bebidas não saudáveis.

Outro ponto a ser considerado é que, ao assistir televisão, temos a tendência de levar os alimentos à boca de

forma mecânica, o que pode contribuir para o sobrepeso ou, até mesmo, para engasgos e dor de estômago.

Para que a criança abandone este hábito, é necessário que os pais também evitem almoçar ou jantar em frente à televisão ou usando tablets, computadores e celulares. Muitas vezes, eles fazem isso sem perceber ou "para ganhar tempo".

"As crianças adoram guloseimas e refrigerantes, e trocam uma refeição colorida e adequada nutricionalmente por *fast-food*. Desta maneira aumentam o consumo de calorias. Com isso, elas estão adotando o estilo de vida sedentário dos adultos. Hoje, gastam horas em frente à televisão, computador e videogame, reduzindo o tempo com atividades de elevado gasto energético", comenta a nutricionista Paula Castilho.

"Procure fazer as refeições à mesa e, de preferência, com a família reunida. Esta regra deve ser aplicada aos parentes como um todo, pois se os pais almoçam ou jantam em frente à televisão, fica confuso para a criança compreender os limites e as ordens", comenta a psicóloga Luciana Romano.



Não ter limites para assistir televisão ou brincar no computador

O contexto social atual pode ser cruel mesmo para crianças, pois envolve muita competição, produtividade e rapidez, estimulando que elas também realizem mais de uma atividade ao mesmo tempo e dificultando momentos de relaxamento e de contato com o próprio corpo.

"Antes de colocar normas sobre a quantidade exata que a criança deve ver televisão, os pais precisam analisar o contexto, que envolve o indivíduo, a família, o meio social e os fatores emocionais

e físicos. Há programas televisivos que auxiliam na educação e na aprendizagem, e outros, nem tanto. Além disso, os pais precisam observar que se, por causa da televisão ou do computador, a criança não está deixando de lado outras atividades, como brincar de maneira ativa, ter novas experiências, desenvolver habilidades sociais, estudar adequadamente e exercitar-se", pondera a psicóloga Luciana Romano.

Apesar de certa flexibilidade de horários ser recomendada de acordo com a rotina familiar, os pediatras indicam que, até os seis meses de idade, os bebês não devem assistir televisão e que, a partir desta idade até os dois anos, vejam até três horas por dia, sendo que este tempo precisa ser dividido em partes.

Ao estipular esta rotina, é importante lembrar que as crianças que mais assistem televisão podem ter adotado este mau comportamento como um reflexo dos pais. "Os responsáveis devem se policiar e auto-disciplinar, pois funcionam como modelos aos filhos", finaliza a especialista.

Consumir refrigerantes

A quantidade de calorias e de sódio contidas nos refrigerantes são altíssimas e podem causar danos à saúde. Por isso, especialistas recomendam que as crianças substituam-nos por sucos naturais ou água. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgada em agosto de 2015 com base em um levantamento feito em 2013, 32,3% das crianças menores de dois anos de idade no Brasil consomem refrigerantes ou suco artificial.

"O ideal é evitar o consumo de líquidos durante as refeições. Este hábito permite a ingestão ideal da quantidade de alimentos, diminuindo a vontade de beliscos, e evita o rápido esvaziamento gástrico que é gerado com a introdução do líquido na refeição", comenta o Dr. Felipe Matz Vieira.

De acordo com o médico, todos os alimentos industrializados são danosos à saúde por conta dos conservantes e corantes, aliados à alta quantidade de açúcares e sódio que possuem. Além da obesidade, os refrigerantes podem causar cáries e diabetes, além de acentuar casos de gastrite.

Ser viciado em videogame

Um estudo realizado pela Universidade McGill, em Montreal (Canadá), acompanhou mais de duas mil crianças entre nove e 12 anos e realizou com elas testes de índice de massa corporal (IMC) e um questionário sobre as atividades físicas que praticam. Entre os resultados, os pesquisadores concluíram que IMC desproporcional, ausência de atividades físicas e uso diário do videogame indicaram quais crianças seriam obesas depois de um ou dois anos.

"O videogame e os tablets estão cada vez mais presentes em nossas vidas, e é praticamente inevitável que as crianças entrem em contato com eles. Mas os pais devem escolher os jogos adequados à faixa etária dos filhos e impor limites", comenta Luciana Romano.

Para ela, a partir dos quatro anos de idade a criança pode entrar em contato com alguns jogos por até uma hora diária. "Os responsáveis não devem deixar o videogame no lugar de babá, o que acaba acontecendo em muitos casos", completa. Na hora de escolher os jogos, os pais devem observar a história, os personagens e os cenários, para verificar se eles estão de acordo com os preceitos de educação que desejam transmitir.

Nesta escolha, uma boa opção são os chamados games "ativos", que permitem que o jogador exerça atividades físicas em mundos virtuais. Segundo uma pesquisa realizada pelo Instituto de Performance Humana da Universidade de Hong Kong, quando comparados com os jogos eletrônicos tradicionais, os games ativos fazem as crianças gastarem 0,6 e 3,9 calorias a mais por minuto. O nível de esforço cardíaco também é maior.

Acordar tarde

O sono é um dos fatores essenciais para combater a obesidade. Quando a criança acorda muito tarde, ela pode ter menor organização na rotina e nos horários, o que influencia os hábitos saudáveis, a alimentação e a vontade de praticar exercícios físicos.

"A criança precisa de rotina e limites adequados, pois estes fatores promove a autoconfiança, a segurança e a maior tolerância à frustração", comenta a psicóloga Luciana.

Um estudo da Northwestern University,

dos Estados Unidos, realizado com 123 adultos que relataram dormir cerca de 6,5 horas por noite, apontou que as pessoas que têm o hábito de acordar tarde correm mais risco de serem sedentárias e tendem a ser menos motivadas a fazer exercícios físicos. Uma das conclusões foi que os estudados permanecem mais tempo sentados durante o dia e encontraram mais desculpas para não realizar exercícios, como falta de tempo e incapacidade de manter um programa de atividades físicas.

Para que seu filho consiga regular o relógio biológico e tenha mais disposição no dia a dia, graças a uma boa – e adequada – noite de sono, veja algumas dicas:

- Mantenha um ambiente calmo antes da criança dormir. Evite exercícios físicos intensos, música muito alta e uso do computador e de tablets.
- Desligue a televisão a partir de determinada hora.
- Evite bebidas à base de cafeína.
- Nos locais de descanso, use luzes menos intensas.

Não ter horário certo para dormir

O organismo humano precisa de uma boa qualidade de sono para um funcionamento adequado e saudável. Ainda mais para crianças. Elas estão em uma fase de crescimento e formação de hábitos, na qual regras, rotina, horários e limites precisam ser bem definidos. "Para combater a obesidade é preciso força de vontade, e organização para as mudanças de hábito, e os horários regrados de sono são um exercício deste trabalho denso e amplo", comenta Luciana.

Segundo a especialista, há pesquisas que mostram a correlação entre a criança dormir pouco durante a primeira infância e o aumento de risco de obesidade a partir dos sete anos de idade. Na hora de estabelecer a rotina de descanso, lembre-se de que a melatonina, hormônio produzido no cérebro que é responsável por regular o sono, invade o corpo gradativamente a partir das 18 horas e, às 20 horas, atinge seu pico. Assim, estimular seu filho a dormir nesse pode ser um facilitador do descanso.



Iniciativas do Governo Federal

O excesso de peso e a obesidade, tanto em crianças quanto em adolescentes e adultos, são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, que corresponderam a 74% das mortes no Brasil em 2012.

Para conter essas enfermidades e seus fatores de risco, o Ministério da Saúde lançou, em 2011, o *Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis no Brasil*, que também propõe ações dirigidas ao público infantil. A meta é reduzir 2% ao ano o número de mortes por estes problemas.

Algumas das principais metas são a expansão da atenção básica de saúde e a realização de ações de promoção à saúde com mais de 18 milhões de alunos do Ensino Fundamental por meio do Programa Saúde na Escola. Em 2014, mais de 4 mil municípios que participam da iniciativa adotaram medidas nas creches para avaliação antropométrica e promoção de alimentação saudável das crianças de até dois anos.

Já o incentivo à prática de atividade física é realizado pelo Programa Academia da Saúde, que já conta com 1.568 polos com equipamentos e profissionais qualificados. A publicação do *Guia Alimentar Para a População Brasileira*, publicação que orienta as famílias a optarem por refeições caseiras, é outra iniciativa. A versão digital pode ser encontrada no Portal da Saúde (<http://portalsau-de.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>).

Cuidado com a compensação

Os adultos não devem apoiar comportamentos prejudiciais às crianças como forma de suprir a sua ausência



Para o controle alimentar ou para promover o emagrecimento, ser uma pessoa emocionalmente equilibrada e tranquila é essencial, e ajuda muito na adoção de comportamentos saudáveis. Isso também é válido para crianças e adolescentes.

"A consciência de que o problema da obesidade relaciona-se com todos os membros da família determina o primeiro passo para o caminho da saúde", comenta a psicóloga clínica Rúbia Helena Martins Alcântara de Matos. Para ela, qualquer pessoa com transtorno alimentar precisa percorrer uma longa estrada, que inclui o apoio familiar, médico, nutricional, psicológico e

esportivo. "Sem este conjunto, não há possibilidade concreta de mudança", completa.

Por trabalharem demais ou estarem ocupados por motivos diversos, muitos pais ou responsáveis são condescendentes com alguns maus hábitos dos filhos, tentando compensar sua ausência. Em termos de alimentação, estas práticas nem sempre são positivas, e o que é boa intenção pode se transformar em uma armadilha perigosa. Principalmente para a criança.

"Os pais tentam aplacar a falta que fazem aos filhos com o excesso de jogos, comidas – principalmente *fast-food* –, e outros passatempos de consumo rápido. A criança se habitua a este modelo, criando uma dependência", explica Rúbia. Em relação aos alimentos, a psicóloga afirma que estabelece-se um padrão prejudicial e de difícil reversão.

"Os pais devem ter uma participação ativa na infância e na adolescência no que se refere à orientação e ao controle do peso de forma preventiva", acrescenta Marcia João Pedro, psicóloga e psicoterapeuta da Universidade Federal de São Carlos (UFScar), no interior de São Paulo. Isso porque, hoje, as crianças também sofrem com as necessidades do chamado mundo moderno, que englobam as facilidades tecnológicas que impulsionam a vida sedentária e a praticidade de um lanche rápido, o que acarreta no aumento de consumo de açúcares e de produtos industrializados. Por isso, o bom senso é fundamental.

Um tema abominado pelos especialistas é a barganha. Negociar uma coisa no lugar de outra, como o consumo de alimentos saudáveis em vez de doces calóricos e artifi-



ciais, não ensina o principal: que uma boa refeição é uma das garantias de saúde. “Os filhos não podem realizar uma ação em busca de ganhos, mas sim, porque ela é correta”, destaca Marcia.

FELIZ, EQUILIBRADO E GORDINHO

Quando tudo vai bem e, de acordo com o médico, a aparência mais rechonchuda não prejudica em nada a saúde da criança – que, às vezes, simplesmente carrega uma forte herança genética – é possível aceitar e vencer o conflito existente entre

o ideal de corpo e a própria imagem. “Para mim, isto descreve casos bem-sucedidos do ponto de vista psicológico, de crianças e adolescentes que são felizes e equilibrados. Eles convivem bem consigo e não precisam emagrecer a ponto de atingir os padrões sociais esperados”, salienta Marcia.

Adeus, convívio social

A psicóloga Rúbia Helena afirma que crianças obesas tendem a se afastar do convívio social antes que os outros saiam de perto dela. “Algumas podem se tornar agressivas como forma de defesa contra as críticas da sociedade. Outras tendem a ficar deprimidas e ter sérios problemas relacionados à autoestima”, comenta.

A profissional observa que também há pessoas que ficam extremamente passivas e subservientes para obter a atenção dos outros. “Vários mitos, como o do ‘gordinho feliz’ e o da ‘criança gordinha, com bochechas rosadas’, reforçam a falsa ideia da felicidade relacionada à gordura. Estas situações chegam ao extremo nas chacotas com pessoas obesas”, diz.

A especialista ressalta um problema sério em decorrência deste comportamento. “A falta de compreensão sobre a questão da obesidade e de outros transtornos relacionados à alimentação leva a sociedade a marginalizar as pessoas com estes perfis, aumentando o preconceito”.

A psicóloga Marcia João Pedro afirma que a estética é uma questão central nas consultas feitas com pacientes, mesmo crianças. Elas demonstram o descontentamento que sentem com a própria imagem e com o reflexo dela no meio social.



“É um problema da contemporaneidade quando os valores estéticos incluem um padrão físico, na maioria das vezes, inalcançável por todos. A obesidade tem uma relação estreita com transtornos alimentares, que, em geral, têm origem emocional. Isso leva a pessoa a comer de forma inapropriada e não condizente com um hábito alimentar saudável”, pontua. Nos dois casos, ela analisa que é necessário tratar o lado psíquico, por conta das interferências desta condição na estabilidade emocional.

A importância do suporte familiar



Os pais e responsáveis desempenham um papel essencial na hora de auxiliar as crianças a controlar o peso. O diálogo aberto, com a participação dos irmãos, pode abordar temas ligados à saúde, como a importância de fazer exercícios físicos, alimentar-se de forma saudável e abandonar hábitos que atrapalham a busca por bons resultados, como ficar horas em frente ao computador. Seguem outras dicas:

- Seja sensível aos sentimentos da criança e escute suas argumentações.
- Converse. Não critique ou faça julgamentos.

- Incentive ações que contribuam para a redução de peso e a adoção de hábitos saudáveis.

- Elogie iniciativas.
- Dê exemplo.
- Ajude seu filho a focar a atenção em objetivos positivos.

Atividades na cozinha

O chefe de cozinha Guina Akkaoui, proprietário do La Bagatella Rotisserie, em São Paulo, incentiva os pais a fomentarem a vontade dos filhos de aprender a cozinhar. "A vida nutricional de qualquer criança está no espelho da cozinha dos pais", destaca. "Se eles não sabem o que é uma alimentação honesta e nutritiva, como vão convencer o filho a comer de forma saudável?"

A experiência de cozinhar pode ser

divertida, além de mostrar conceitos importantes da alimentação saudável. Assim, as crianças conhecem comidas que, muitas vezes, rejeitam pela simples aparência, veem como é feito aquele prato que adoram, além de desenvolverem "o prazer de comer o que se faz".

"É preciso abrir mão da refeição rápida, da comodidade e da preguiça, o que é muito bom para quem está em pleno desenvolvimento", finaliza o chef.



Medicina ortomolecular: uma aliada

A terapia é baseada na restauração dos nutrientes que estão em falta no organismo

Você já ouviu falar sobre a medicina ortomolecular? Também conhecida como uma forma de medicina alternativa, trata-se de uma área que evidencia que as doenças são resultados de desequilíbrios químicos no organismo.

Os tratamentos ortomoleculares buscam a restauração dos níveis de vitaminas, aminoácidos, proteínas, oligoelementos (microminerais) e minerais considerados ideais ao corpo humano, além de tratar distúrbios físicos e psíquicos.

Esta forma de tratamento pode ser uma grande aliada no combate à obesidade infantil. “A medicina ortomolecular avalia vários critérios que podem contribuir para a criança ganhar peso em excesso, como fatores familiares, hábitos alimentares, falta de exercícios físicos e ansiedade, além de funções hormonais e genéticas. Descobrimos as causas, encontramos a melhor forma de tratá-la”, destaca o Dr. Gilberto Rodrigues, médico ortomolecular e acupunturista.

O tratamento pode ser realizado em conjunto por diferentes especialistas, como nutrólogos, biomédicos e bioquímicos. A recomendação é que, desde que tenha tendência a estar acima do peso, a criança comece a se tratar a partir dos sete anos de idade, apesar de não haver faixa etária propícia para este tipo de abordagem.

Para Gilberto, deve ser feito um trabalho em equipe, com acompanhamento familiar, de profissionais de educação física e de psicólogos. “De acordo com a necessidade da criança, além de ortomolecular, sugerimos que ela também se submeta à acupuntura e à massoterapia”, afirma o especialista.





Após a consulta médica com o profissional especializado, a criança passará por uma bateria de exames para que se chegue ao diagnóstico correto. Entre eles, serão solicitados:

- Hemograma (exame de sangue), que analisará as carências de vitaminas e toxicidade.
- pH salivar.
- Quantificações mineralograma, que consiste no exame do fio de cabelo. O teste demonstra os minerais essenciais que o organismo utiliza no metabolismo de várias substâncias, como enzimas e hormônios, além de detectar alguns metais tóxicos que não deveriam ser encontrados e necessitam ser eliminados.
- Intoxicação.
- Desequilíbrios bioquímicos.

De acordo com o Dr. Fábio Gabas, médico clínico, a medicina preventiva e integrativa é uma abordagem clínica que agrega novas informações e princípios à medicina convencional.

"Por meio de correções do nosso 'terreno biológico', ou seja, fornecendo novas informações nutricionais, desintoxicando, oxigenando e equilibrando o sistema nervoso autônomo e os demais sistemas orgânicos (como hormônios, neurotransmissores e estresse oxidativo), determinamos parâmetros metabólicos férteis para a saúde e hostis para o desenvolvimento de doenças", informa.

A falta de algumas substâncias no organismo pode causar certas disfunções, como ansiedade, nervosismo, estresse, depressão e outros sintomas desconfortáveis que não são detectados pelos exames convencionais. É possível que a criança com obesidade sinta uma desarmonia no seu organismo, mas não saiba qual é a causa dela nem como alterar a situação.

Por isso, ao ter esses sinais, é importante ao procurar ajuda especializada. Após o diagnóstico, o ortomolecular complementa as necessidades vitamínicas do paciente e prescreve substâncias naturais, como aminoácidos, fitoterápicos e drogas específicas, que reduzem o apetite, a ansiedade, a depressão e a compulsão em comer, além de auxiliar na queima de gorduras.

"A missão da medicina ortomolecular é ser responsável pela manutenção da saúde, pela prevenção e pela possível cura de moléstia que envolve o ser humano como um todo", afirma Gilberto.

O especialista destaca a importância dos pais para o sucesso do tratamento, mudando os próprios hábitos, acompanhando os filhos em atividades físicas (natação e dança são bons exemplos) e participando das orientações junto aos profissionais envolvidos, sem se esquecerem da importância terapêutica do afeto e de serem amigos dos pequenos.

Durante a análise do especialista ortomolecular, podem ser identificadas algumas alterações químicas cerebrais responsáveis pela obesidade. Geralmente, o especialista avalia quais nutrientes essenciais estão em déficit, se há metais tóxicos no organismo, como está funcionando o sistema endócrino e de excreção e se existe intolerância ou alergia alimentar.

Um dos passos essenciais no tratamento é a diminuição do consumo de certos alimentos, como óleos vegetais, trigo e açúcar, considerados inflamatórios. Recomenda-se, também, evitar iguarias



ricas em gorduras saturadas e trans, enriquecidas com aditivos artificiais (corantes, conservantes, acidulantes, aspartame, ciclamato, sacarina e glutamato monossódico) e aquelas empobrecidas em nutrientes (farinha e pão branco, açúcar, salgadinhos, doces e *fast-food*).

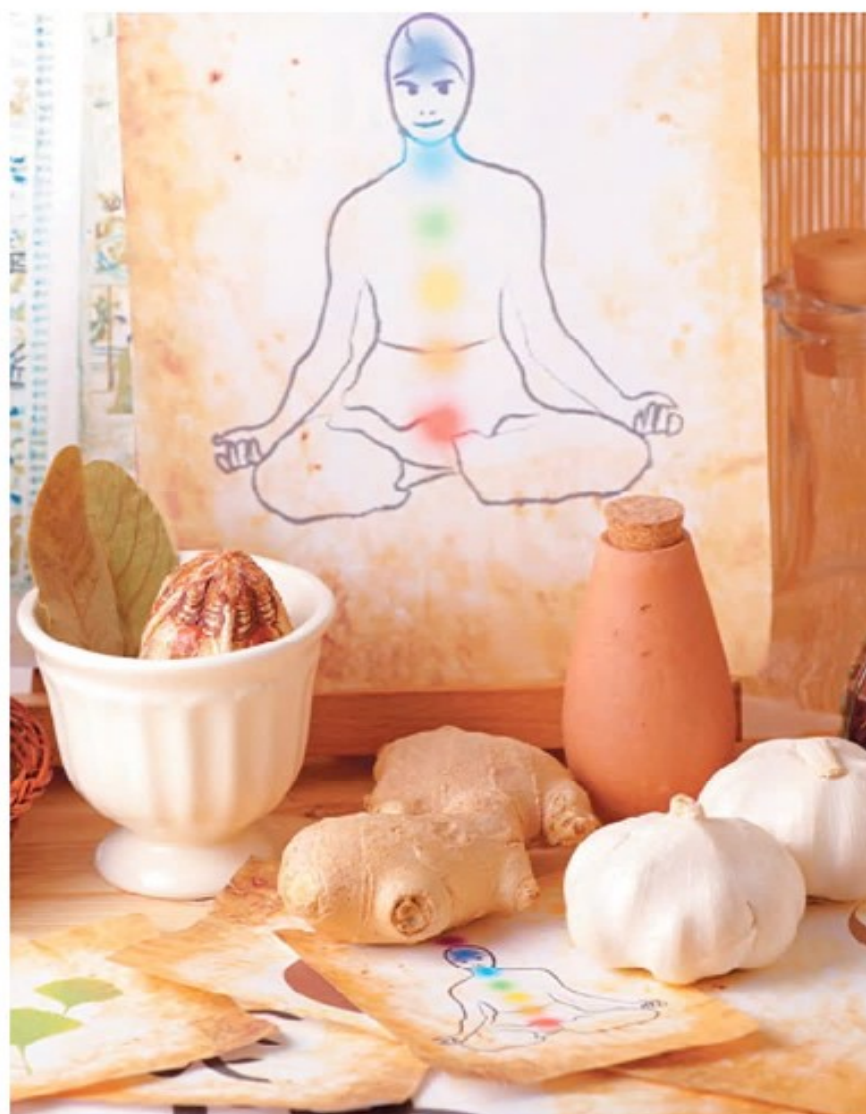
Como todo tratamento contra a obesidade, no ortomolecular também é preciso disciplina e dedicação. A fórmula do equilíbrio nutricional, que conta com a ajuda dos nutrientes extras, prática de atividades físicas e reeducação alimentar, costuma funcionar em pouco tempo. Além da perda de peso, a terapia ortomolecular pode ajudar a evitar outros sintomas, como estresse, insônia e cansaço.

Mais benefícios são: diminuição da fome, maior queima de gordura, aumento da saciedade, controle da ansiedade, melhora do humor e da resposta imunológica,

aumento a disposição e melhora do funcionamento do intestino.

O tempo do tratamento varia de acordo com o perfil e o objetivo do paciente. Esta terapêutica pode ser seguida por qualquer pessoa, incluindo as que sofrem com problemas de saúde, como diabetes e cálculos renais. Isso ocorre porque a dieta e a suplementação são montadas a partir das características individuais da pessoa com obesidade.

Saiba mais sobre o assunto



O prefixo "orto" vem do grego "orthos", e significa "correto". Assim, a palavra ortomolecular significa a correção das moléculas. A terapia foi sugerida por Linus Pauling, prêmio Nobel de Química e conhecido mundialmente por seus trabalhos e pela defesa do uso diário da vitamina C na década de 1960.

Atualmente, há várias áreas de atuação: preventiva (que objetiva o equilíbrio global do paciente e previne o surgimento de doenças), sistêmica (avalia todos os órgãos e sistemas) e interativa (atua na interrelação dos sistemas humanos com os sistemas ambientais).

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina Ortomolecular, a área avalia quais nutrientes estão faltando no indivíduo, assim como os que estão em excesso e os elementos tóxicos presentes no organismo do paciente naquele momento.

Muitas vezes, a correção dos desvios encontrados é o suficiente para proporcionar o equilíbrio metabólico e energético necessário para a pessoa retornar ao bom estado de saúde. A dieta ortomolecular auxilia, também, na longevidade e evita certas doenças, como demências, artrose, problemas cardiovasculares e renais.

Bullying: sinal de alerta

Se não detectada e combatida rapidamente, a violência física ou psicológica pode causar problemas sérios também na vida adulta



O que antes era considerado uma brincadeira inocente e jocosa com os “mais gordinhos”, “mais lentos” ou “menos inteligentes”, hoje, virou um importante tema de debate em toda a sociedade: o bullying. O termo da língua inglesa que deriva da palavra “bully”, que significa “valentão”, caracteriza uma prática com atos violentos, de ordem física ou emocional, que ocorre intencionalmente e repetitivamente.

Na década de 1980, o estudo da violência na escola era baseado nas manifestações relativas à segurança pública, como atos juvenis de depredações e pichações. A partir da década de 1990, as relações interpessoais passaram a tornar-se centrais no fenômeno violento, abordagem que ficou ainda mais conhecida na década de 2000.

“O bullying pode partir de uma criança ou adolescente ou de um grupo deles, sendo que o indivíduo receptor dos atos violentos se sente fragilizado diante das intimidações, humilhações e maus-tratos. A violência não tem motivações ou justificativas. Ela ocorre para satisfazer desejos que podem estar relacionados à diversão, poder ou prazer”, afirma Danielle Gross de Freitas, assessora pedagógica escolar e psicopedagoga clínica do Espaço Mediação, em Curitiba (PR).

O bullying é dividido em duas categorias: direto (a forma mais comum entre agressores masculinos) e indireto (frequente entre crianças e mulheres), e não tem idade nem local para acontecer: pode acompanhar a criança desde a pré-escola até o ambiente de trabalho. A maioria das pessoas que testemunha esta violência permanece em silêncio, muitas vezes, por medo de se tornar o próximo alvo do agressor.

EFEITOS A LONGO PRAZO

O bullying não atormenta a vítima somente no momento da agressão, podendo afetar, a longo prazo, a autoestima e o equilíbrio psicológico da criança, causando medos, fobias e, até, transtornos psíquicos. Segundo Danielle, a fase de desenvolvimento na primeira infância é essencial para a constituição das estruturas psíquicas que sustentarão a adolescência e a vida adulta. Logo, ao sofrer bullying, essa estrutura, que está em formação, é comprometida.

A autoestima é um dos aspectos possíveis de sofrer modificações. Frente ao medo, a criança se sente incapaz de enfrentar situações desafiadoras, respondendo passivamente aos ataques que sofre, tendo dificuldades em confiar em alguém e cultivando uma visão negativa de si mesma. A longo prazo, pode ter sérios problemas de relacionamento e comportamento agressivo. Em casos extremos, é possível que atente contra a própria vida.

COMO IDENTIFICAR SE O SEU FILHO SOFRE BULLYING

Crianças que sofrem bullying podem apresentar várias mudanças de comportamento. “Se é rotineiramente falante, movimentava-se intensamente e gosta de inventar brincadeiras ao ar livre e, de repente, se torna introspectiva e menos comunicativa, é importante entender o motivo desta mudança, que pode significar uma fragilidade emocional”, comenta Danielle.

Para complementar esta primeira impressão, é importante prestar atenção aos relatos trazidos sobre a escola e os amigos: queixas de um colega específico, situações negativas vivenciadas e histórias que sugerem isolamento no recreio.

Outro elemento recorrente nos casos de bullying é a recusa a ir para escola.

Como é comum as crianças não conseguirem verbalizar esse desejo, dizem aos pais que precisam faltar por sentirem dores em diferentes partes do corpo. De acordo com o clínico Dr. Fábio Gabas, diretor da HeartMetrix, empresa especializada no gerenciamento de estresse, os sintomas mais comuns de estresse entre as crianças são:

FÍSICOS

- Dor de barriga
- Diarreia
- Dor de cabeça
- Falta de apetite
- Gagueira
- Hiperatividade
- Náuseas
- Tensão muscular

PSICOLÓGICOS

- Agressividade
- Ansiedade
- Desobediência
- Dificuldades interpessoais
- Hipersensibilidade
- Impaciência
- Insegurança
- Introversão súbita
- Medo ou choro excessivo
- Pesadelos
- Terror noturno

O PAPEL DA ESCOLA

Não há “receita” para a identificação do bullying. Portanto, é essencial para as famílias estabelecerem um trabalho de parceria com a escola quando perceberem alguma mudança no comportamento do filho, evitando assumir uma postura de desconfiança e ataque antes de averiguar os fatos.

Segundo a pesquisa *Bullying Escolar no Brasil*, realizada pelo Centro de Empreendedorismo Social e Administração em Terceiro Setor (CEATS) da Fundação Instituto de Administração

(FIA), divulgada em 2010, 43,6% dos alunos se sentem angustiados na escola às vezes, 38,8% se sentem sozinhos, e 36,3% se sentem com medo. Cerca de 10,10% nunca acreditaram estar seguros e 12,7% nunca se sentem acolhidos.

O mesmo relatório revela que o bullying é um fenômeno recorrente nas escolas brasileiras. Em 2009, cerca de 70% dos alunos matriculados nos colégios pesquisados informaram ter visto, pelo menos uma vez, um colega ser maltratado, e cerca de 20% presenciaram atos de violência dentro da instituição de ensino várias vezes por semana ou todos os dias.

Apesar destes dados serem importantes, é preciso lembrar que o bullying deve ser avaliado não somente pelo número de vezes que os atos violentos ocorrem, mas pelo tempo que duram. Segundo a pesquisa, uma semana é o período mais recorrente de maus-tratos.

O estudo também revela que a maior incidência de bullying acontece nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil, sendo que as escolas do Nordeste são as que parecem apresentar os menores indicadores deste tipo de violência.

“É necessário que a escola tenha uma premissa preventiva quanto ao bullying. Professores e funcionários precisam entender o que ele é, saber quais elementos observar diariamente e trabalhar com uma rede de apoio”, comenta Danielle.

Segundo a *Cartilha Bullying*, do Conselho Nacional de Justiça (2010), a escola é corresponsável nos casos de violência. Cabe a ela, portanto, acionar pais, Conselho Tutelar e órgãos de defesa da criança e do adolescente, quando necessário. Especialistas acreditam que as instituições devem estar preparadas para ir além destas medidas, inserindo em seus regimentos internos planos de contingência com participação dos funcionários, alunos e comunidade escolar.

COMO DEVE SER O APOIO FAMILIAR

Segundo Danielle, a orientação a toda e qualquer criança, esteja ela sofrendo bullying ou não, é de confiar nos adultos que estão a sua volta. Assim, família e escola devem ensinar os pequenos a buscar uma referência adulta para ajudar a resolver os conflitos que não conseguem solucionar sozinhos. Os pais não devem

incentivar a reação antes de tratar o fato, evitando atitudes agressivas.

Por isso, é importante que a família demonstre que é uma estrutura segura para a criança, mostrando equilíbrio em ouvir e falar sobre o assunto e tomando cuidado para não minimizar ou supervalorizar os fatos.

“Evitar pressionar o seu filho e fazer perguntas muito diretas. Experimente ouvi-lo e compartilhar com a escola o que ele tem levado para casa. Cuidado para não colocar a criança na posição de coitada, pois é importante ajudá-la a criar instrumentos para superar a situação”, afirma a especialista.

É preciso que a criança saiba que o bullying é algo errado e preocupante, mas que tem solução. Para tratar do problema, não há métodos e receitas prontas. Por isso, a identificação precoce é muito importante, pois, normalmente, as crianças não relatam o problema por vergonha ou medo de sofrer represálias.

No processo de superação do trauma, é importante, também, observar o agressor. Na já citada pesquisa *Bullying Escolar no Brasil*, as respostas mais frequentes à pergunta “Por que você maltratou colegas na escola no ano letivo de 2009?”, foram “porque me sinto provocado”, “por brincadeira”, “não sei” e “porque acho que eles(as) merecem”.

Também é importante que se construa com a criança instrumentos de defesa para agir diante de situações de provocações e agressividade. Para isso, há diferentes linhas no campo da psicologia e da psiquiatria.

“É indicado um trabalho mais profundo na área da psicologia para entender e trabalhar as causas pessoais que levam o agredido a não conseguir esboçar reação diante do sofrimento deste tipo de violência”, finaliza Danielle.





Agora, é Lei!

Em 6 de novembro de 2015, a Presidência da República sancionou a Lei no. 13.185, que institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). O objetivo é responsabilizar escolas, clubes e agremiações recreativas pela realização de ações que inibam o bullying.

A medida prevê a capacitação de docentes e membros das equipes pedagógicas, que serão treinados para conscientizar, prevenir, diagnosticar e suprimir este tipo de violência. Entre os objetivos também está orientar pais, familiares e responsáveis para colaborar na identificação de vítimas e de agressores. Segundo o Projeto, deve-se evitar "tanto quanto possível" a punição dos agressores, privilegiando mecanismos e instrumentos que promovam a responsabilização e a mudança de comportamento hostil.

De acordo com o texto aprovado, o bullying é caracterizado quando há vio-

lência física ou psicológica em atos de intimidação, humilhação ou discriminação e, ainda:

- Ataques físicos
- Insultos pessoais
- Comentários sistemáticos e apelidos pejorativos
- Ameaças por quaisquer meios
- Grafites depreciativos
- Expressões preconceituosas
- Isolamento social consciente e premeditado
- Pilhérias

No artigo 3º, estabelece-se que a intimidação pode ser classificada como:

- **Verbal:** insultar, xingar e apelidar pejorativamente
- **Moral:** difamar, caluniar, disseminar rumores
- **Sexual:** assediar, induzir e/ou abusar
- **Social:** ignorar, isolar e excluir
- **Psicológica:** perseguir, amedrontar, aterrorizar, intimidar, dominar, manipular, chantagear e infernizar
- **Física:** socar, chutar, bater
- **Material:** furtar, roubar, destruir pertences de outrem;
- **Virtual:** depreciar, enviar mensagens intrusivas da intimidade, enviar ou adulterar fotos e dados pessoais que resultem em sofrimento ou constrangimento

Cyberbullying

O Programa de Combate à Intimidação Sistemática também considera o cyberbullying, caracterizado pela intimidação sistemática na rede mundial de computadores, quando o agressor usa os instrumentos que lhe são próprios para depreciar, incitar a violência, adulterar fotos e dados pessoais com o intuito de criar meios de constrangimento psicossocial.

Os aliados na perda de peso

Conheça os maiores parceiros
contra a obesidade infantil

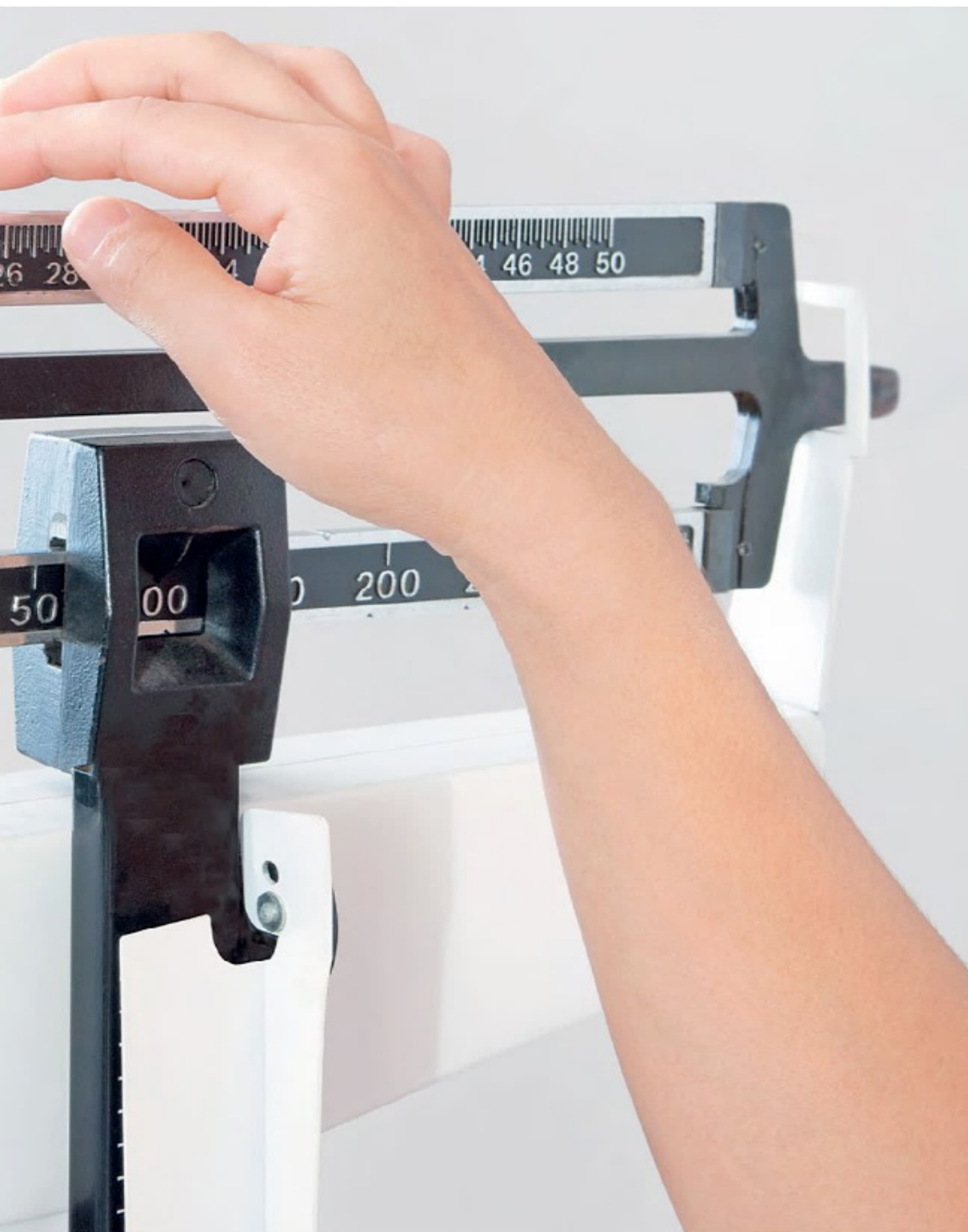
Os tratamentos mais adequados para crianças com sobrepeso ou obesidade são a reeducação dos hábitos alimentares e a adoção da prática regular de atividade física. Mas, além da mudança no estilo de vida, existem os fatores hereditários, biológicos, psicológicos e ambientais que devem ser levados em consideração.

Ao identificar o ganho excessivo de peso em uma criança, procure orientação médica. Quanto antes o sobrepeso foi detectado e tratado, melhor e mais rápido será o resultado. Primeiramente, visite um pediatra. Ele poderá encaminhá-lo para uma equipe multidisciplinar, que pode ser formada por endocrinologista, nutricionista, psicólogo e treinador físico.

Uma conversa franca e detalhada sobre os comportamentos da criança com os profissionais pode evitar os efeitos nocivos desta epidemia mundial. O endocrinologista Dr. Renato Zilli, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, ressalta que é preciso uma maior conscientização dos pais sobre os cuidados com a alimentação infantil. “Essa atenção deve ser dada desde o início da vida dos filhos”, observa.

“O tratamento e acompanhamento das crianças com excesso de peso envolve vários aspectos obtidos no histórico clínico e nos exames laboratoriais e físicos”, destaca o endocrinologista William Viana. Na mesma linha, o Dr. Zilli salienta a importância do padrão alimentar das escolas. “Um cardápio saudável oferecido pela instituição de ensino ajuda a criança no processo de reeducação alimentar.”





Alimentação balanceada

Os hábitos alimentares são formados durante a infância e, por isso, os pais que não se sentem aptos a, sozinhos, estabelecerem uma rotina alimentar individualizada para seus filhos, devem procurar a ajuda de um especialista. Apesar de ser importante considerar as preferências de cada criança, estudos indicam que o prato ideal deve ser composto por 50% de saladas e legumes, 25% de carboidratos (como arroz, batata e macarrão), 12,5% de carne e 12,5% de leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico).

A apresentação bonita e colorida influencia positivamente na formação de um novo paladar. Outra forma é levar as crianças para conhecer hortas e plantações, pois saber de onde vêm os alimentos pode auxiliar no estabelecimento de laços emocionais positivos com eles.

Não é comum as crianças come-



rem verdura, mesmo que os pais o façam com regularidade. Mas é preciso insistir, sem forçar, para que experimentem e consumam um pouco todos os dias. É um longo aprendizado. Também não é necessário, de uma hora para outra, riscar de vez do cardápio as batatas fritas e os salgadinhos. Não adianta proibir e, de vez em quando, a criança pode comer esse tipo de alimento. O bom senso é fundamental.



Exercícios bem escolhidos

Muito importantes no controle da obesidade, os exercícios físicos devem andar lado a lado com a alimentação balanceada. É fundamental encontrar uma atividade que a criança se interesse, para que a motivação não desapareça rapidamente.

Se a criança for sedentária, é importante que tudo comece de forma lenta e gradual, para mostrar o quanto exercitar-se pode ser divertido. Brincadeiras de rua e em grupos (incluindo a família) são formas interessantes de perder calorias e promover a socialização.

Na hora de escolher as atividades físicas, cuidado com o futebol, no qual os participantes tendem a colocar os mais gordinhos no gol, por eles não conseguirem correr por muito tempo. Nesta hora, questione-se: que exercício o seu filho estará fazendo? Ele terá oportunidade de se mexer muito? "Uma das grandes preocupações em relação às crianças com excesso de peso é o receio de se isolarem, por se acharem diferentes do seu grupo", diz Zilli.

Ao mesmo tempo em que uma atividade física passa a fazer parte do cotidiano da criança, é preciso reduzir o tempo em que ela fica sentada, deitada e imóvel vendo TV, jogando videogame, conectada nas redes sociais ou navegando pela internet.

A união faz a força

Os resultados do tratamento para crianças obesas são obtidos pela mudança dos hábitos alimentares da família toda. Sabe aquela história que ninguém faz regime sozinho em uma casa? Ela é verdadeira. Não vale dizer que “aquele chocolate guardado no armário é para a vovó que está velhinha e não vive sem a

guloseima”, ou que “a bolacha recheada é para o irmãozinho mais novo, que é tão magrinho e pode comer de tudo”. A reeducação alimentar depende do envolvimento de todos.

As porções devem ser adequadas de acordo com a idade, sendo que uma criança nunca deve comer menos de 1.800 calorias por dia, mas não exageradamente. Repetir também é uma opção.

Se a criança não se alimentar de forma saudável, somente o exercício físico não ajuda a emagrecer. Do mesmo jeito que só comer adequadamente, sem atividade física, não colabora efetivamente.



Medicamentos

Geralmente, o uso de medicações no tratamento contra a obesidade infantil não é considerado efetivo. Os remédios não substituem a adoção de hábitos saudáveis e, por isso, o tratamento farmacológico não é frequentemente recomendado para adolescentes e crianças acima do peso, a não ser que tenham alguma doença que necessite de cuidados específicos, como colesterol e diabetes.

Positividade

No tratamento contra a obesidade infantil, é importante que a criança se sinta segura e confiante. Pais e educadores devem estimular e reforçar o comportamento saudável, motivando-a a seguir em frente. Nesta hora, é importante avaliar a necessidade do tratamento psicológico, que também pode estimular a adoção de novos hábitos.

Procedimentos adequados

Não é comum indicar procedimentos invasivos, como cirurgias, para crianças. De acordo com os Drs. Renato Zilli e William Viana, o foco deve estar na mudança de estilo de vida. Depois que outros métodos foram utilizados, sem efeito, a cirurgia bariátrica pode ser uma opção para alguns adolescentes severamente obesos que não conseguiram perder peso com as indicações convencionais.

Como com qualquer tipo de cirurgia, há risco de complicações. Além disso, ela não garante que o jovem perca o excesso de peso nem que conseguirá se manter magro. Também não substitui a necessidade de seguir uma dieta saudável e um programa de atividades físicas regulares.





A importância da mudança psicológica

Como o aprendizado sobre o problema e uma boa atitude com relação a ele podem auxiliar na perda de peso

Uma boa atitude psicológica é fundamental para estimular a perda de peso infantil. E, neste processo, por mais que a mudança de hábitos seja difícil, os pais devem se esforçar para que a autoestima dos filhos acima do peso esteja sempre alta.

"Por mais mais paradoxal que possa parecer, a autoestima da criança obesa deve ser relativamente alta para que ela seja capaz, ou se ache capaz, de perder peso. Caso contrário, ela se coloca numa situação na qual o problema parece ser algo natural e imutável", comenta Fabio Roesler de Paula, psicólogo e neuropsicólogo da

Clinica de Cefaleia e Neurologia Dr. Edgard Raffaeli, em São Paulo.

Para estimular uma atitude positiva, o primeiro fator que deve ser controlado é a ansiedade por resultados. Caso seja moderada, ela pode ser benéfica e indicar que a criança está envolvida com o processo de mudança. Mas, se causar estresse, sofrimento ou alguma disfuncionalidade, pode ser que esteja ocorrendo um excesso de estímulos e questões existenciais. Segundo o especialista, saber manejar desde cedo estas situações deve ser encarado como um treino para o futuro.

Por isso, é fundamental que os pais avaliem diariamente se estão pressionando ou projetando as suas frustrações nos filhos, levando-os a adotar comportamentos restritivos que não são saudáveis como forma de satisfazer, apenas, a vontade parental da perda de peso. No combate ao emagrecimento, é preciso que a criança saiba o porquê está realizando determinadas ações, para que mantenha a atitude certa pelo resto da vida e evite que os ponteiros da balança voltem a subir no futuro. Mais uma vez, é importante que o jovem saiba da seriedade do assunto, mas que, no dia a dia, lide com ele de maneira prazerosa e adequada à idade.

Terapia como aliada

De acordo com o Dr. Fábio, a terapia pode auxiliar no processo de emagrecimento de três formas:

1. Conscientizando o paciente de sua possibilidade e, às vezes, da necessidade de atingir o objetivo.
2. Mantendo o foco do paciente em seus objetivos e ajudando-o a desviar-se dos obstáculos mais comuns.
3. Reanimando a sua vontade constantemente, tentando impedir as desistências que podem acontecer.

Para o processo terapêutico, existem diversas linhas teóricas, cada qual com sua particularidade. Hoje, três abordagens tradicionais são as mais usadas:

- **Behaviorista (também chamada de analítico-comportamental):** nesta proposta, o terapeuta busca descobrir os eventos no meio-ambiente que determinam e perpetuam os comportamentos-problema do paciente, buscando elen-

car as variáveis relacionadas aos comportamentos desejáveis e indesejáveis.

- **Cognitiva-comportamental:** a terapia é realizada de maneira que a pessoa possa refletir sobre todos os danos que vem causando contra ela mesma. O trabalho envolve um conjunto de técnicas e estratégias terapêuticas com a finalidade de mudança de padrões de pensamento, isto é, a pessoa precisa se equilibrar para ter controle sobre seu corpo e mente, deixando de lado tudo que provoca o desequilíbrio.

- **Psicanálise:** método terapêutico criado pelo neurologista austríaco Sigmund Freud que consiste na interpretação, por um psicanalista, dos conteúdos inconscientes de palavras, ações e produções imaginárias do paciente, com base nas associações livres e na transferência. Se divide entre as escolas francesa e inglesa.

"As três abordagens são usadas com sucesso, mas cada paciente deve escolher aquela que lhe pareça a melhor. Não há como apresentar uma escolha que seja a mais benéfica para crianças e adolescentes", ressalta o Dr. Fábio Roesler.

Perguntas e respostas

Tire suas dúvidas a respeito de questões importantes sobre a obesidade infantil

Existem alimentos que não são tão “inocentes” quanto parecem?

Sim. Alguns alimentos enganam pela aparência saudável, mas apresentam calorias vazias ou engordam. Por isso, devem ser mantidos com moderação na dieta do seu filho. São eles:

Bolachas de água e sal: sua aparência “inofensiva” é uma armadilha, pois seis unidades equivalem, em termos de calorias, a um pão francês. Por ser um carboidrato simples, ou seja, refinado, é rapidamente absorvido pelo corpo, aumenta a taxa de glicose e traz pouca saciedade.

Águas com sabor: elas conquistaram o mercado nacional e agradaram o paladar do brasileiro, principalmente, das pessoas que não conseguem ingerir a recomendação diária de água. Normalmente, estas bebidas gasosas costumam ter alto teor de sódio e adoçantes.

Alimentos multigrãos: a maioria é fabricada com farinha branca (refinada) e, depois, são acrescentados alguns grãos. Portanto, fique de olho no rótulo.

Barrinhas de cereais: utilizadas na substituição de um lanche ou, até mesmo, de uma refeição, costumam ter grande concentração de calorias,

açúcares, conservantes e, em alguns casos, proteínas em excesso.

Sucos de caixinha: boa parte possui altas quantidades de açúcar, sódio e corantes. Alguns anunciam que não possuem conservantes, mas têm uma série de aditivos químicos que também comprometem a saúde.

Como ler corretamente os rótulos dos alimentos?

Por meio dos rótulos dos alimentos é possível saber as características nutricionais do que você está levando para casa. Alguns dados, como prazo de validade, ingredientes, origem dos produtos e informações nutricionais, são fáceis de identificar. Mas as quantias e dosagens são mais complexas e exigem uma análise aprofundada. Conheça alguns termos comuns:

Fibras alimentares: ajudam no funcionamento do intestino e no controle de glicemia e do colesterol.

Gorduras saturadas: são de origem animal e, em excesso, podem causar problemas cardíacos.

Gorduras totais: são compostas pela soma total das gorduras trans, saturadas e insaturadas.

Gorduras trans: são adicionadas a produtos industrializados para prolongar a validade e a coloração. Não há recomendação de ingestão, mas seu excesso eleva o risco de doenças do coração.

Porção: é a quantidade do produto que foi analisada para a referência da tabela nutricional. Nem sempre apresenta o conteúdo total do alimento. Por isso, redobre a atenção.

Proteínas: indica a quantidade da substância.

Sódio: é o sal dos alimentos. Em excesso, pode causar retenção de líquidos e aumento da pressão arterial.

Valor diário em %: corresponde ao percentual da porção do nutriente na dieta. Calcula-se, geralmente, pela necessidade calórica do dia.

Valor energético: é a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Também pode aparecer como calorias.

Como substituir o refrigerante por um suco natural prático e nutritivo?

A nutricionista Tâmara Rocha, do Espaço CM Nutrição, em São Paulo, indica um suco de ameixa, mamão e laranja superprático de fazer, pois basta bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida. São eles:

- ½ copo (200 ml) de suco de laranja
- ¼ copo (200 ml) de suco de mamão
- 1 fatia média de mamão
- 3 ameixas secas sem caroço
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça marrom
- 4 pedras de gelo
- Açúcar mascavo para adoçar

Que doenças os praguicidas contidos nos alimentos podem causar?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os praguicidas são responsáveis por 700 mil casos de dermatose, 37 mil de câncer e 25 mil casos de sequelas neurológicas a cada ano no mundo.

Atualmente, o Brasil ocupa o quarto lugar no ranking dos consumidores de praguicidas na América.

No país, estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde (FAO/OMS), em conjunto com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), apontam a presença de resíduos de praguicidas em quantidades superiores aos limites máximos permitidos de vários alimentos consumidos regularmente.

O que é a vigorexia?

Chamada popularmente de o "distúrbio das academias", é um transtorno psicológico caracterizado pela dependência do exercício físico. Os pacientes com vigorexia realizam práticas esportivas de maneira compulsiva, com exigência extrema do organismo que pode acarretar riscos à saúde.

Como encontrar um equilíbrio entre a atividade física e os momentos de relaxamento das crianças?

Muitas vezes, os pais criam agendas com inúmeros compromissos que acabam sobrecarregando e aumentando a ansiedade das crianças. Por isso, é importante que os pais estimulem as atividades físicas, mas, também, que garantam tempo para que elas descansem, reflitam e fiquem junto da família, por exemplo, em um fim de semana "preguiçoso". Assim como devem ser orientadas a brincar, o tempo para "fazer nada" deve ser valorizado.

Como desconfiar que a criança está diabética?

A Dra. Suemi Marui, endocrinologista do Delboni Medicina Diagnóstica, elenca alguns possíveis sintomas da doença, como sede intensa, fome constante que aumenta a ingestão de alimentos, mas diminui o peso, e vontade de urinar com frequência. Estes fatores devem ser levados ainda mais a sério se a criança está muito acima do peso e se existe histórico familiar da doença.

Meu filho adora chocolate. Devo abolir este doce da dieta dele?

Não, pois esta atitude pode fazer com que ele sinta ainda mais vontade de consumi-lo. A nutricionista Talitta Maciel indica que, entre os tipos de chocolate, deve-se dar preferência ao amargo, que é feito com cacau puro e sem adição de gorduras do leite, além de conter alto teor de antioxidantes que combatem os radicais livres.

O que é o hospital amigo da criança?

É uma iniciativa lançada em 1990 pela Organização Mundial da Saúde e pelo UNICEF para apoiar o aleitamento materno. O objetivo é mobilizar os funcionários dos estabelecimentos para que mudem rotinas que sejam responsáveis pelos elevados índices de desmame precoce. Um hospital amigo da criança cumpre os 10 Passos para o Aleitamento Materno, sendo:

1. Ter uma norma escrita sobre aleitamento materno, que deve ser rotineiramente transmitida a toda a equipe do serviço.
2. Treinar toda a equipe, capacitando-a para implementar essa norma.
3. Informar todas as gestantes atendidas sobre as vantagens e o manejo da amamentação.
4. Ajudar a mãe a iniciar a amamentação na primeira meia hora após o parto.
5. Mostrar às mães como amamentar e como manter a lactação, mesmo se vierem a ser separadas de seus filhos.
6. Não dar ao recém-nascido nenhum outro alimento ou bebida além do leite materno, a não ser que tenha indicação clínica.
7. Praticar o alojamento conjunto: permitir que mães e bebês permaneçam juntos 24 horas por dia.
8. Encorajar a amamentação sob livre demanda.
9. Não dar bicos artificiais ou chupetas a crianças amamentadas.
10. Encorajar o estabelecimento de grupos de apoio à amamentação, para onde as mães devem ser encaminhadas por ocasião da alta hospitalar.

A influência da obesidade infantil na vida adulta



O excesso de peso na infância pode acarretar vários problemas de saúde em outras fases da vida

Henrique Oliveira, de Guarulhos (SP), é um garoto de sete anos de idade que adora jogar videogame e brincar no computador. Por isso, passa a maior parte do tempo dentro de casa, levando uma vida sedentária e quase sem atividades físicas. Atualmente, ele está com 50 quilos e adora comer produtos industrializados. Seu tio, Vinícius Ramos, relata que Henrique consome alimentos sem valor nutritivo e em grandes porções o dia todo, sem horários ou regras.

"Ele levanta e pega uma bolacha e

um refrigerante. Então, volta para jogar. Depois, quando sente fome, come salgadinhos, e passa o dia inteiro assim", conta Ramos. O jantar, muitas vezes, limita-se a pizzas e refrigerantes. "Não gosto de parar de jogar para comer. Por isso, como o que for mais fácil e o que não leva muito tempo", diz o menino. A família se preocupa bastante em como será a sua saúde daqui para frente.

Geralmente, a obesidade que infantil persiste na fase adulta, e pode acarretar vários problemas de saúde. "Pesquisas revelam que o excesso de peso antes dos seis anos de idade aumenta consideravelmente a probabilidade de problemas com a balança no futuro. Adolescentes também costumam manter o esse excesso quando ficam mais velhos. Com a idade, é comum surgirem diferentes enfermidades por conta do problema", destaca a Dra. Adriana Bajzek Barboza, endocrinologista da rede de hospitais São Camilo, em São Paulo.

A obesidade afeta as articulações e o sistema cardiovascular, além de aumentar as chances de câncer e de problemas respiratórios. Veja outros problemas.

Problemas cardíacos

O excesso de peso é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e insuficiência cardíaca. O coração de um obeso precisa trabalhar mais e, muitas vezes, acaba sobrecarregado, já que o excesso de peso causa mudanças na estrutura e no tamanho do órgão.

A obesidade aumenta os riscos de hipertensão e os níveis de colesterol ruim (LDL), principalmente nas pessoas que têm gordura abdominal. O problema se relaciona com a hipertensão por aumentar os níveis de insulina no sangue e a retenção de sódio pelos rins. Valores de circunferência de cintura acima de 80 cm para mulheres adultas e 94 cm para homens já indicam aumento do risco de diversas doenças e complicações metabólicas.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Boston (EUA) avaliou o risco cardíaco em homens e mulheres obesas por 30 anos. Mulheres com peso normal apresentavam 54,8% de risco, contra 78,8% daquelas com excesso de peso. Já entre os homens, os riscos subiram de 78,6% versus 86,9% entre os normais e os obesos.

Outro estudo, realizado pelo British Columbia Children's Hospital com 63 crianças, comprovou que a obesidade infantil pode causar estreitamento na aorta, uma das principais artérias do corpo, e prejudicar o fornecimento do sangue para o organismo, o que acarretará em doenças cardíacas futuras.



Câncer

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), a obesidade é o segundo maior fator de risco evitável para o câncer, perdendo apenas para o tabagismo. A mortalidade pela doença é maior entre as pessoas obesas. "O aumento da gordura abdominal está associado ao crescimento da incidência de morte de diversos tipos de câncer, como colón e reto, endométrio, pâncreas, rins, fígado e próstata", explica a Dra. Adriana.

Em 2014, o periódico científico *The Lancet* publicou um estudo que avaliou por cerca de sete anos os riscos de cinco milhões de pessoas desenvolverem 22 diferentes tipos de câncer. Os pesquisadores perceberam que havia uma associação entre os altos índices de massa corporal (IMC) e os cânceres examinados. Ter um IMC alto também aumenta os riscos de câncer de fígado em 19%, de colón em 10%, de ovário em 9% e de câncer de mama em 5%.



Diabetes

Segundo a Federação Internacional de Diabetes, há cerca de 14 milhões de brasileiros com a doença, e este número pode aumentar, já que um dos principais fatores de risco é a obesidade.

As doenças estão associadas porque o organismo tem como principal fonte de energia os carboidratos consumidos, que se transformam em glicose. Mas, para entrar nas células, a glicose precisa da insulina, um hormônio produzido no pâncreas. Pessoas obesas têm dificuldade para realizar esta ação, sendo que a glicose permanece na circulação e o pâncreas continua produzindo insulina em excesso até não conseguir mais fabricar esse hormônio.

"O aumento da gordura inibe a ação da insulina e, assim, há um aumento da sua atividade, o que eleva as chances de desenvolver diabetes. A prevenção e o controle do peso são fundamentais para lidar com essa situação", afirma a Dra. Jacqueline Rizzolli, endocrinologista do Centro da Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital São Lucas da PUCRS, no Rio Grande do Sul.

Infertilidade

O excesso de peso atrapalha algumas mulheres a engravidar por questões hormonais, e pode até mesmo causar insuficiência ovariana. Isso porque a obesidade provoca o aumento da produção de testosterona, hormônio masculino.

O organismo precisa estar com o peso adequado para produzir a quantidade certa de hormônios para regular a ovulação e a menstruação. Além disso, mulheres que fazem tratamento para engravidar encontram mais dificuldades, e torna-se mais comum ocorrer abortos espontâneos e gravidez de alto risco.

De acordo com um estudo publicado na revista da Associação Americana de Medicina, as mulheres obesas têm o dobro de chance de ter filhos com problemas congênitos, como má-formação da medula espinhal e do coração.

Pedras na vesícula

Uma pesquisa publicada recentemente no *Hepatology*, jornal da Associação Americana para o Estudo das Doenças do Fígado, reforçou a associação entre o elevado índice de massa corporal (IMC) e o aumento das chances de desenvolver cálculos biliares ou pedras na vesícula. O estudo foi realizado com a participação de mais de 77 mil pessoas e, desse grupo, 4.106 desenvolveram a doença durante os 34 anos de pesquisa.



Asma

Pessoas obesas são mais propensas a desenvolver asma. Isso ocorre porque o hormônio leptina – produzido pelas células de gordura – também regula o diâmetro das vias aéreas. Pesquisas realizadas por especialistas do Centro Médico da Universidade de Columbia (CUMC, na sigla em inglês) com camundongos comprovaram que o excesso de peso pode causar o estreitamento das vias respiratórias.



Apneia

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é a parada completa do fluxo do ar pelo nariz ou pela boca enquanto a pessoa está dormindo.

Ela é uma doença crônica, progressiva, incapacitante e com alta mortalidade. Os sintomas noturnos incluem roncos, pausas respiratórias, sono agitado e até sudorese.

Este problema de saúde acontece mais em obesos porque eles apresentam excesso de gordura na região do pescoço, estreitando a faringe e proporcionando seu fechamento involuntário. A apneia Também pode acontecer em crianças, mas não é comum, o que pode mudar com o aumento dos números da obesidade infantil em todo o mundo.

O que torna a perda de peso mais difícil?

As possíveis causas para que a dieta e os exercícios físicos demorem a surtir efeito

Perder peso não é fácil, mesmo para as crianças, que, geralmente, têm o metabolismo mais acelerado. Mas, se depois de procurar especia-

listas e realizar o tratamento à risca, os ponteiros da balança não mudarem, é importante averiguar o que está acontecendo com o organismo e buscar novas estratégias terapêuticas. Conheça algumas desordens que podem afetar a perda de peso.





Hipotireodismo

Trata-se de um distúrbio que afeta a tireoide – pequena glândula localizada no pescoço – e que reduz a produção dos hormônios T3 e T4. A ausência dessas substâncias torna o metabolismo mais lento, acarretando no ganho de peso ou na incapacidade de perdê-lo.

"Os principais sintomas são cansaço, sonolência, pele seca, queda de cabelo, frio constante, constipação intestinal e inchaços nas pálpebras, mãos e pés", explica a Dra. Jacqueline Rizzolli, endocrinologista do Centro da Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital São Lucas da PUCRS, no Rio Grande do Sul.

O autoexame da glândula pode identificar e prevenir o problema. Também é preciso realizar exames que mostram os níveis de TSH, hormônio estimulante da tireoide. O tratamento é realizado por meio de medicamentos.



Problemas com a insulina

Quem tem diabetes tipo 2 não produz a quantidade suficiente de insulina ou não consegue utilizá-la da forma adequada no organismo. A função da insulina é metabolizar a glicose e favorecer a formação de proteínas e o acúmulo de gordura.

A Federação Mundial de Diabetes

aponta que 80% dos 11,9 milhões de brasileiros adultos com a doença estão com sobrepeso (dados de 2013), o que agrava a doença.

Já a *Pesquisa de Saúde e Nutrição Exame Nacional 2010* (NHANES, sigla em inglês) realizou um estudo multicêntrico de diabetes na juventude e constatou que 22,1% dos pacientes pediátricos com diabetes tipo 1 têm excesso de peso e 12,6 % são obesos.

Fique de olho na glicemia e questione o médico sobre exames complementares para averiguar se está tudo certo no organismo do seu filho.

Estresse

Com a rotina agitada do dia a dia, que envolve atividades escolares e cobranças de um bom desempenho, algumas crianças podem ficar estressadas.

Em níveis elevados, o estresse modifica a forma do corpo humano responder à comida recebida. Além disso, libera o hormônio cortisol, que identifica que o organismo precisa poupar energia diante de alguma emergência que vai acontecer.

Pesquisadores do Garvan Institute of Medical Research, da Austrália, realizaram experimentos com cobaias e comprovaram que, com estresse crônico, o corpo libera a molécula Y (também chamada de neuropeptídeo NPY). Ela é responsável por desbloquear alguns receptores das células de gordura. Em seguida, essas células aumentam de tamanho e de número, o que causa o excesso de peso.



Insônia

Dormir pouco altera o metabolismo e aumenta a sensação de fome. Por isso, são comuns os "ataques à geladeira" de madrugada para quem sofre de insônia. Além disso, quanto menos dormir, mais tempo a criança terá para buscar comida, aumentando o consumo calórico diário. Quem não dormiu a quantidade adequada de horas sente fadiga e menos disposição para praticar atividade física. A privação do sono reduz os níveis de leptina (hormônio da saciedade) e aumenta os níveis de grelina (hormônio da fome).

"Tive que mudar o período escolar do meu filho. Ele ficava a madrugada toda jogando videogame, tomando refrigerante e comendo o que tivesse na geladeira", conta Ana Maria Fidelis, professora, mãe de Felipe, de 11 anos, que foi diagnosticado com sobrepeso no ano passado após passar por uma consulta médica com um endocrinologista.

Ela relata que a família teve muitas dificuldades para mudar os hábitos alimentares e a rotina sedentária. "A criança não sabe o risco que está correndo, e cabe aos pais informar o que está acontecendo e explicar porque medidas estão sendo tomadas". Agora, o garoto dorme mais cedo para realizar as atividades com mais disposição.

Como se livrar do efeito sanfona

Depois de muito esforço, seu filho finalmente conseguiu perder peso e atingiu a meta que foi estabelecida pelo médico. Neste momento, surge outra preocupação: o que fazer para que ele não recupere os quilos eliminados?

“A melhor forma de manter os ganhos é continuar com o ritmo e os hábitos saudáveis. Por isso, alterações muito radicais, como uma dieta super restritiva, não são eficazes. Elas estimulam a pessoa a desejar compensar depois, consumindo mais do que deveria”, explica a Dra. Jacqueline.

É o famoso efeito sanfona, que ocorre quando a pessoa perde peso com dieta, não associada à atividade física, e recupera os quilos perdidos (ou mais) em pouco tempo. Isso acontece porque, ao perder peso repentinamente e de forma drástica, o cérebro entende que o organismo está passando por algu-

ma ameaça, queima menos calorias e torna o metabolismo mais devagar. Em pouco tempo, todo o esforço é em vão e o ponteiro da balança volta a subir.

8 DICAS PARA EVITAR O ENGORDA-EMAGRECE

- **Saiba da importância das metas em longo prazo:** assim, é possível evitar uma dieta muito restritiva. O peso do seu filho foi conquistado após meses de hábitos inadequados de saúde. Para perdê-lo, será preciso paciência e dedicação.

- **Não proíba seu filho de comer o que lhe dar prazer:** a regra é equilíbrio e moderação. Não é necessário abolir o chocolate, mas sim, estabelecer um limite, como consumir doces apenas uma vez por semana e incentivar a ingestão da versão amarga, que é mais saudável.

- **Estabeleça (e cumpra) os horários das refeições:** não pule o café da manhã, o almoço ou o jantar e faça pequenos lanches intermediários entre essas refeições. Isso ajudará a controlar as porções e o apetite.

- **Dê o exemplo:** mude a rotina alimentar de toda a família, estabelecendo, também, a prática de atividades físicas pelo menos três vezes por semana.

- **Evite o sal:** ele provoca a retenção líquida e inchaços.

- **Incentive seu filho a beber bastante líquido durante o dia:** pode ser em forma de água ou sucos naturais, para aumentar a saciedade e manter a hidratação.

- **Eduque-o a não ter pressa para se alimentar:** explique a importância de mastigar bem os alimentos para a digestão e deixe que saboreie esse momento longe de dispositivos eletrônicos.

- **Incentive-o a continuar com a atividade física:** ela ajuda no emagrecimento, provoca bem-estar e promove a saúde.



Ajudei meu filho a emagrecer

Pais contam como lidaram com a obesidade dos filhos



Diabética aos cinco anos

"Resolvi levar a minha filha ao pediatra porque as crianças da escola riam dela e a chamavam de vários nomes horrorosos. A Letícia tem apenas cinco anos, e já estava sofrendo bullying sem sequer saber o que era isso. Para mim, ela era apenas uma menina bonitinha e gordinha. Nunca imaginei que poderia ser prejudicada por isso.

O especialista nos recomendou que consultássemos um endocrinologista para saber como estava a saúde dela. Depois de uma bateria de exames, tivemos uma nova preocupação: minha pequena estava com início de diabetes.

Fiquei muito angustiada, pois não sabia que alguns quilinhos a mais pudessem ser tão prejudiciais. Confesso que me senti culpada por não estar sempre presente. Comecei a me informar e descobri que, se ela não comesse a se cuidar já, poderia ter problemas sérios de saúde na fase adulta, como hipertensão, colesterol alto e até câncer.

Antes de tomar as providências, nos perguntamos porque ela, tão pequena, já precisava enfrentar a balança. Depois do choque inicial, a minha família inteira começou a fazer mudanças que, hoje, fazem parte do cotidiano. Nossa alimentação está mais saudável, com alimentos integrais, frutas e saladas.

Agora, a Letícia brinca mais tempo com seus amigos e colocamos mais atividades físicas na sua rotina. O médico disse que ela precisava perder 13 quilos e, depois de três meses de mudanças, ela eliminou quatro.

Precisei conversar com o avós da Letícia para que colaborassem na perda de peso. Ela passa muito tempo com eles, então, foi fundamental que apoiassem as novas orientações e evitassem oferecer o que não é recomendado comer em exagero.

No começo, foi muito difícil dizer 'não' para uma criança. Ela sentiu a diferença logo nos primeiros dias e relutou para mudar os hábitos. A reeducação alimentar da minha filha é uma das minhas prioridades. A Letícia costuma avisar a gente que o médico não iria gostar de saber que comemos coisas que não são saudáveis. Eu e meu marido damos risada e, na maioria das vezes, respeitamos a opinião dela. A mudança foi para família toda".

Maria Batista dos Santos, auxiliar odontológica em São Paulo, mãe de Letícia dos Santos, de 5 anos





Moderação é o caminho

"Aos 12 anos, percebemos que o João estava com as mamas sobressalentes, e nos preocupamos bastante. Ele sempre esteve acima do peso, mas até isso acontecer, não nos preocupávamos. Marcamos uma consulta médica para ver o que poderia ser feito. O especialista destacou a importância de adotar um cardápio saudável, praticar exercícios físicos e procurar uma equipe especializada.

O João, eu e meu marido começamos a diminuir a quantidade de comida e a fazer exercícios físicos. Meu filho optou por natação e musculação, sempre orientado por especialistas. Tomamos o cuidado de procurar uma academia com profissionais credenciados. Observamos se os aparelhos estavam em boas condições e se a manutenção e a limpeza eram constantes.

Os especialistas nos informaram dos benefícios da musculação, como o aumento da força, da resistência muscular e da flexibilidade, além da diminuição do risco de lesão, da melhora da composição corporal e do rendimento nos esportes e nas atividades recreativas. Não tivemos dúvidas de que seria ótimo para ele.

Percebemos que, para as crianças, é mais fácil emagrecer. Em apenas uma semana, o resultado começou a aparecer. Meu filho costuma nos falar que não há dificuldade em diminuir os excessos. E ele está certo!

Tentamos dar o exemplo. Como também sofremos com o engorda-emagrece, aderimos a um tamanho menor das porções e restringimos o consumo de refrigerantes, sucos de caixinha e doces para os finais de semana. Compramos alimentos saudáveis e transformamos os pratos em algo saboroso. Não é porque queremos

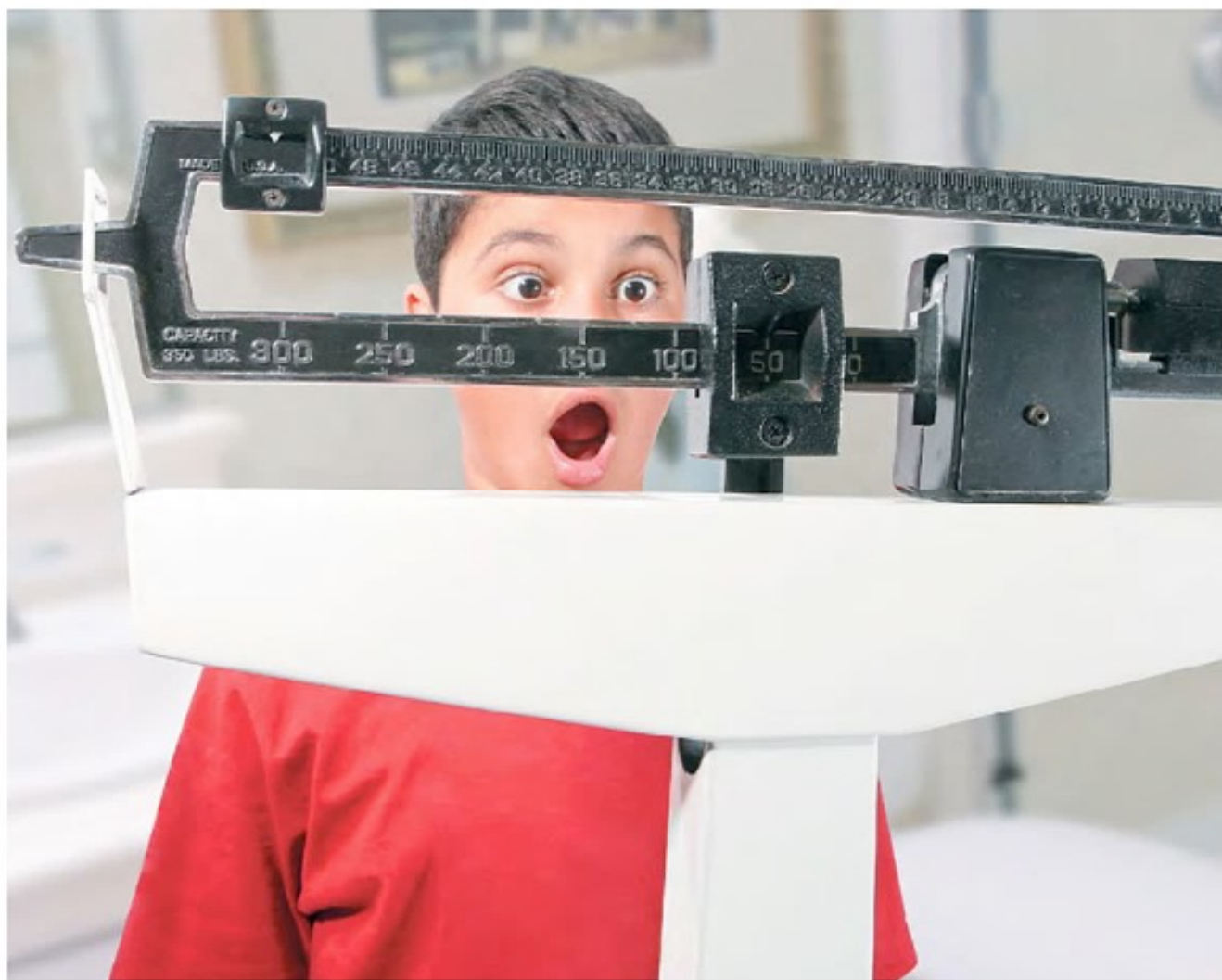
emagrecer que os alimentos precisam estar sem sabor ou ruins. Consumimos mais frutas, legumes e vegetais, além de alimentos integrais. Evitamos comer fora, principalmente em restaurantes *fast-food*, que só tem opções ricas em gordura e calorias.

Já faz dois anos desde o início do tratamento, e hoje, aos 14 anos de idade, o João perdeu 12 quilos. As pessoas comentam que ele está muito bonito e mais confiante.

Deixar o sedentarismo é uma tarefa árdua por vários motivos, como a tecnologia ou o medo que sentimos da violência nas ruas. Por isso, é importante deixar a criança ou o adolescente escolher qual atividade quer praticar."

Eliane Rodrigues dos Santos, dona de casa em São Paulo, mãe de João Rodrigues de Souza, de 14 anos





Mudanças na rotina

"Descobri que o Pedro Henrique sofria por estar acima do peso na adolescência. Ele tinha vergonha de falar sobre o assunto e nós não reparamos que a obesidade poderia afetar tanto a sua vida. O rendimento escolar começou a diminuir, e aos 15 anos, meus filhos tinham poucos amigos e não queriam frequentar as festinhas da escola.

Fomos a um clínico geral que constatou que ele tinha 1,66 m e 85 kg. O Pedro teve que realizar um tratamento multidisciplinar, com endocrinologista e nutricionista, e mudou totalmente a

rotina. Começou a praticar atividades físicas durante a semana, entrou na academia, caminhava no parque e diminuiu a quantidade de doces e lanches. Deixou de ficar tanto tempo no computador e no videogame. A maior dificuldade foi comer saladas e legumes todos os dias.

Depois de dois anos, o Pedro perdeu 15 quilos e cresceu 10 centímetros. Atualmente, ele vive uma vida mais saudável, com moderação. Não deixa de comer besteiras, mas aprendeu que precisa ter limites e, durante a semana, evita tomar refrigerantes e consumir *fast-food*. Como fizemos muitas mudanças alimentares, também emagreci cinco quilos.

O nosso esforço valeu a pena. Não somente pela questão estética, mas pela saúde da família toda. Hoje, o Pedro tem vários amigos e está namorando. Acho que a obesidade afetava muito a autoestima dele e o impedia de socializar".

Marília Andrade, contadora no Rio de Janeiro, mãe de Pedro Henrique Andrade da Silva, de 17 anos

LEIA MAIS



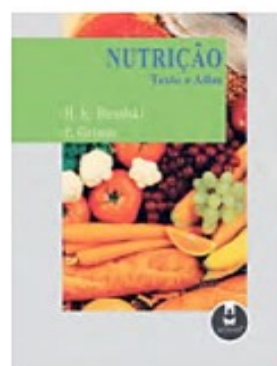
Seu filho X Bullying
Joel Haber e Jenna Glatzer
Editora Novo Século
2012
344 páginas

O autor desenvolveu e testou um programa antibullying que ajuda as crianças a fortalecerem a autoestima e a confiança, assim como a lidarem com conflitos.



Comunicação entre pais e filhos
Maria Tereza Maldonado
Editora Integrare
2008
165 páginas

Educar os filhos é uma atividade que pode ser feita de maneira afetuosa, abrindo canais eficazes de conversa e superando os desafios apresentados em cada fase do desenvolvimento. A autora, que é psicóloga, analisa os prós e os contras das formas de comunicação mais utilizadas pelas famílias, apresentando, com exemplos práticos, as que são mais eficientes.



Nutrição
Hans K. Biesalski e Peter Grimm
Editora Artmed
2007
400 páginas

Com uma linguagem simples, o guia mostra informações atualizadas sobre a ciência nutricional, envolvendo as descobertas mais recentes na área e os conhecimentos científicos que a envolvem.



Limites – Entre o prazer de dizer sim e o dever de dizer não
Nina R. Furtado
Editora Penso
2009
159 páginas

Como aplicar os limites no dia-a-dia? Quando é preciso proibir? É possível fazer isso sem comprometer a criatividade? A obra mostra diversas perspectivas sobre o estabelecimento de limites, revelando diversas visões sobre o tema.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G971

Guia ajude seu filho a emagrecer / Liana Pires, Rubens Martins. -
1. ed. - São Paulo : On Line, 2015.
il.

ISBN 978-85-432-0170-2

1. Emagrecimento. 2. Dieta de emagrecimento. 3. Nutrição. 4. Saúde. I. Martins, Rubens. II. Pires, Liana.

15-28907

CDD: 613.25
CDU: 613.24

08/12/2015 08/12/2015



PRESIDENTE: Paulo Roberto Hauch • **VICE-PRESIDENTE EDITORIAL:** Andrea Calmon (redacao@editoraonline.com.br) • **JORNALISTA RESPONSÁVEL:** Andrea Calmon (MTB 47714) • **COORDENADOR DE ARTE:** Rubens Martins (diagramacao@editoraonline.com.br) • **COLABOROU NESTA EDIÇÃO:** Liana Pires (textos) • **SUPERVISOR DE MARKETING:** Vinícius Fernandes • **ASSISTENTE DE MARKETING:** Jose Antônio • **CANAL ALTERNATIVO:** Luiz Carlos Serra • **DEP. VENDAS:** (11) 3687-0099 (vendastacado@editoraonline.com.br) • **VENDAS A REVENDEDORES:** (11) 3687-0099/7727-8678 (luizcarlos@editoraonline.com.br) • **DIRETORA ADMINISTRATIVA:** Jacy Regina Dalle Lucca • Impresso por LOG & PRINT • Distribuição no Brasil por DINAP • **GUIA AJUDE SEU FILHO A EMAGRECER** é uma publicação do IBC Instituto Brasileiro de Cultura Ltda. - Caixa Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP - Tel.: (0**11) 3393-7777 • A reprodução total ou parcial desta obra é proibida sem a prévia autorização do editor. Números atrasados com o IBC ou por intermédio do seu jornalista ao preço da última edição acrescido das despesas de envio. Para adquirir com o IBC: www.revistaonline.com.br; Tel.: (0**11) 3512-9477; ou Caixa Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP.

GUIA AJUDE SEU FILHO A **EMAGRECER**

A obesidade infantil é um problema mundial, que afeta os aspectos físicos, psicológicos e sociais. O excesso de peso é um inconveniente crescente para crianças e adolescentes no mundo todo e, até 2025, a Organização Mundial da Saúde estima que existirão 70 milhões de crianças obesas.

As causas para este mal são diversas, e o diagnóstico precoce é fundamental para evitar que ele cause problemas psicológicos e outras doenças sérias.

Neste guia, você vai conhecer o que os pais podem fazer para ajudar os filhos a emagrecer com saúde e sem sofrimento. Confira quais são os alimentos mais e menos indicados, como inserir a atividade física na rotina de maneira prazerosa, e aprenda dicas sobre como os adultos podem dar o exemplo e contribuir para o combate e a extinção dos quilinhos a mais.

Um conteúdo indispensável para transformar positivamente a vida da família toda.