Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade

✦ *Newsletter* ✦

Esta data pretende sensibilizar para a relevância da alimentação equilibrada e de um estilo de vida ativo na manutenção da saúde.

O que é a obesidade?

A obesidade é uma doença crónica, caraterizada pelo excesso de gordura corporal, resultante de um desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético associado à atividade física e às tarefas diárias, que pode prejudicar a saúde. É geralmente avaliada através do Índice de Massa Corporal (IMC), ajustado à idade e ao sexo. Quando os valores ultrapassam os níveis considerados saudáveis, existe um maior risco de desenvolver diversos problemas de saúde, nomeadamente doenças crónicas.

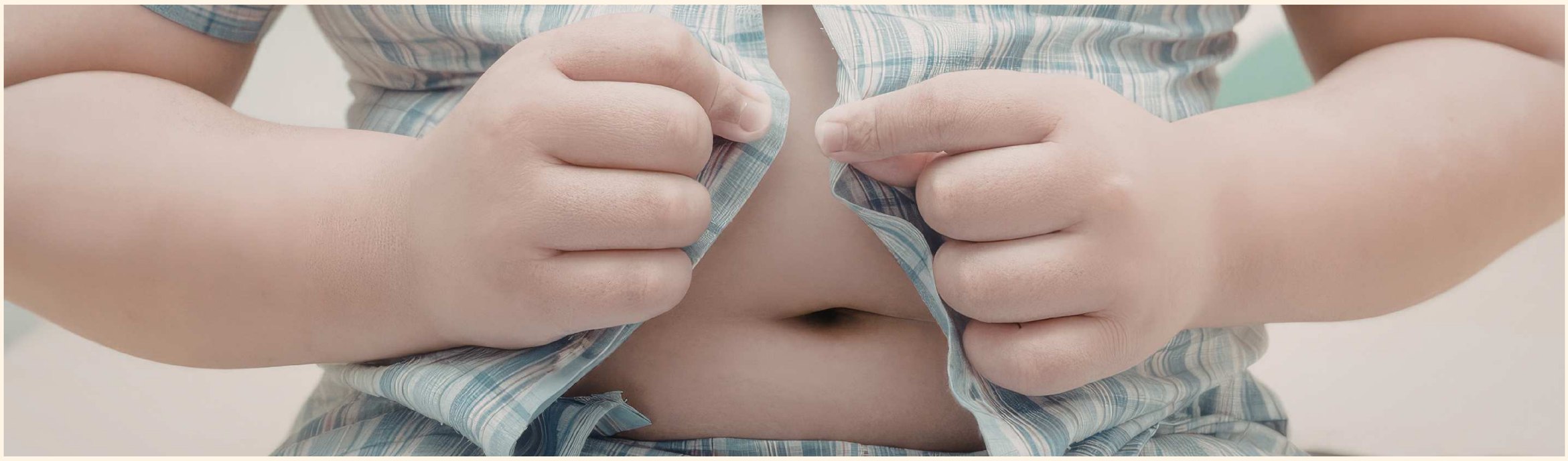
Obesidade em Crianças e Adolescentes: Compreender, Prevenir e Agir

A obesidade é um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade. Afeta não apenas o bem-estar físico, mas também o desenvolvimento emocional e social das crianças e adolescentes.

O papel da família e da escola

A família e a escola desempenham um papel essencial na saúde infantil. Crianças que crescem em ambientes onde existem refeições equilibradas, incentivo à prática de exercício físico e rotinas saudáveis têm maior probabilidade de manter esses hábitos no futuro.

Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade



Principais causas da obesidade

A obesidade é uma condição multifatorial, podendo resultar de fatores genéticos, ambientais, endócrinos e comportamentais, ou da combinação entre eles. No entanto, ao nível comportamental, existem fatores modificáveis que desempenham um papel importante, nomeadamente:

- Alimentação desequilibrada, rica em açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados em detrimento de uma ingestão insuficiente de vitaminas e minerais provenientes de frutas e hortícolas;
- Sedentarismo e excesso de tempo passado em frente a ecrãs (telemóveis, tablets, televisão);
- Falta de rotinas saudáveis, como horários regulares de sono e refeições.

Impacto na saúde

O excesso de peso e a obesidade têm um impacto negativo na saúde, podendo afetar a vida social das crianças e adolescentes, prejudicando a autoestima, o rendimento escolar e as relações com os colegas. A longo prazo, estas condições tendem a persistir na adolescência e na idade adulta, tendo consequências negativas.

Sinais de alerta a que os pais devem estar atentos:

- Aumento rápido e contínuo de peso;
- Cansaço frequente ou falta de energia;
- Dificuldade em acompanhar atividades físicas;
- Alterações no sono;
- Baixa autoestima ou isolamento social relacionado com a imagem corporal.

O acompanhamento médico e nutricional é importante para avaliar cada caso de forma individualizada e orientar estratégias adequadas, respeitando sempre o crescimento e desenvolvimento da criança ou adolescente.

Dicas para um estilo de vida ativo e saudável

- Incentivar uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais e água;
- Optar por gorduras saudáveis como o azeite e os frutos secos;
- Garantir um bom aporte proteico, como o peixe, carnes brancas, ovo e laticínios;
- Reduzir o consumo de bebidas açucaradas e *snacks* processados;
- Estimular a prática regular de atividade física (pelo menos 60 minutos por dia);
- Limitar o tempo de ecrã e promover atividades ao ar livre;
- Garantir rotinas de sono adequadas;
- Envolver toda a família na adoção de hábitos saudáveis, criando um ambiente positivo e motivador.

Faça parte

Digitalize o QRCode, aceda à receita e leve mais saúde para a sua mesa.

A prevenção da obesidade começa em casa, na escola e na comunidade. Pequenas mudanças diárias podem fazer uma grande diferença no futuro das nossas crianças e adolescentes. Investir em saúde hoje é garantir um amanhã mais equilibrado e feliz.