

Especialistas nacionais e internacionais debatem questões ligadas a hábitos, seletividade e influência dos pais na alimentação dos filhos

Uma pesquisa realizada em 2017 e publicada no periódico britânico *New England* no mês de julho estimou que existem 107,7 milhões de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo. Para o Prof. Dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida, médico nutrólogo e coordenador da área de nutrologia pediátrica da Associação Brasileira de Nutrologia, a obesidade é uma doença que traz impactos imediatos, e não apenas futuros. "Uma criança obesa acumula risco de desenvolver mais doenças crônicas, e temos observado um aumento gradativo de hipertensão arterial, esteatose hepática não alcoólica (gordura no fígado) e uma resistência insulínica muito grande. A previsão é de que, em 2025, a população mundial de crianças obesas chegue a 20%", disse, durante o XXI Congresso Brasileiro de Nutrologia, em São Paulo.

Um levantamento realizado na Ucrânia também nesse ano mostrou que uma pessoa que foi obesa na infância, quando adulta, tem uma queda na capacidade de trabalho de 5,2 vezes, um aumento de 8,1 vezes no risco de doenças respiratórias, 7,7 vezes mais propensão a desenvolver risco de dermatite alérgica, e 3,4 vezes mais risco de hipertensão arterial. Outro estudo, realizado na Coréia do Sul, com mais de 1.500 crianças, avaliou que há um risco quase 27 vezes maior de uma criança obesa desenvolver uma comorbidade como dislipidemia (colesterol alto), resistência insulínica, apneia obstrutiva do sono, defeitos na imunomodulação, etc.

No Simpósio de Obesidade infanto-juvenil, também um estudo comprovou que crianças obesas e com sobrepeso possuem um ventrículo esquerdo mais hipertrofiado, mesmo que sem a presença de hipertensão arterial, o que sobrecarrega o coração e pode gerar risco direto à vida. Além disso, grande parte das jovens meninas que são obesas apresentam Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP). Quando somada à obesidade, a SOP pode estar relacionada ao constante ganho de peso, maior resistência insulínica e desregulação hormonal. Metade das meninas com SOP possui esteatose hepática.

O ideal, de acordo com o Dr. Nogueira, é olhar de maneira séria para a obesidade infanto-juvenil. "O principal erro dos pais é trazer os filhos única e exclusivamente pela discriminação social. Existem outros aspectos que devem ser levados em conta, e a saúde é o principal deles", afirma.

Comportamento alimentar e Influência dos pais na alimentação

A professora e psicóloga clínica, Carla Cristina Nogueira de Almeida, comenta que o comportamento alimentar é composto por aspectos constitucionais, de socialização e fatores afetivos, como a interação mãe, criança e família. "Um dos maiores erros que encontramos é a mãe que não consegue interpretar, durante os primeiros meses de vida, o choro de seu filho e acaba estimulando para toda resposta um alimento", diz a psicóloga.

A literatura comprova que um novo alimento deve ser introduzido de 8 a 15 vezes para que a criança defina se gosta ou não dele. No mais, existem alguns aspectos que as crianças obesas desenvolvem que podem ajudar os pais a identificar a propensão a doença: comem mais rápido, comem na ausência de fome (pouco tempo), tem pouca saciedade, envolvem-se com o comer emocional.

O ideal é que os pais desempenhem uma maior influência e controle na alimentação dos filhos. Portanto, a psicóloga Carla, após observar casos em seus consultórios, os categorizou em quatro tipos:

**Responsivos:** São aqueles que são muito responsáveis e exigentes quanto a alimentação. Eles direcionam as atividades dos filhos de forma racional e orientada, dialogam e encorajam a autonomia e não cedem a todos os desejos das crianças. Com isso, há um melhor desempenho, poucos problemas de comportamento e maior autoestima dos filhos.

**Indulgentes:** Os pais indulgentes possuem uma tolerância alta, muito afeto, baixo controle sobre os filhos, raramente fazem exigências e raramente aplicam punições, sendo assim pouco exigentes e muito responsáveis. Isso leva os filhos a uma boa autoestima, maior maturidade, porém um baixo desenvolvimento escolar e até mesmo apresentar sinais de agressividade.

**Controladores:** Muito exigentes e pouco responsáveis. São os que modelam, controlam e avaliam o comportamento com regras absolutas, com força e autoridade e a favor de medidas punitivas. As crianças apresentam um alto desempenho acadêmico, menor autoestima, mais medos e frustrações, e maior ansiedade e depressão.

**Negligentes:** São os que mais preocupam, pois são irresponsáveis, e não são exigentes. As crianças apresentam um pior ajustamento social dentro dos outros perfis, menor competência cognitiva, e maiores problemas de internalização e comportamento.

### Sobre a ABRAN

Fundada em 1973, a ABRAN – Associação Brasileira de Nutrologia - é uma entidade médica científica que dedica-se ao estudo de nutrientes dos alimentos, que são decisivos na prevenção, no diagnóstico e no tratamento da maior parte das doenças que afetam o ser humano. Reúne mais de 1.700 médicos nutrólogos titulados especialistas em nutrologia pelo Brasil e mais de quatro mil médicos associados, que atuam no desenvolvimento e na atualização científica em prol do bem estar nutricional, físico, social e mental da população. Visite [www.abran.org.br](http://www.abran.org.br), curta a ABRAN no Facebook [facebook.com/nutrologos](https://www.facebook.com/nutrologos) e no Instagram [@nutrologia](https://www.instagram.com/nutrologia).