

Obesidade Infantil: epidemia que precisamos combater

A epidemia de obesidade avança em todos os países, especialmente nos em desenvolvimento. Nessas nações, o número de adultos acima do peso ideal ou obesos praticamente quadruplicou nos últimos 30 anos, segundo pesquisa do Overseas Development Institute, um dos principais centros de estudos da Grã-Bretanha. Diante desse quadro, o relatório prevê um “grande aumento” de casos de infarto, de acidente vascular encefálico (derrame) e diabetes. E uma das principais causas do problema é o maior consumo de açúcar, de gordura animal e alimentos industrializados na dieta diária.

Para ter uma ideia, cada brasileiro consome 51 quilos de açúcar por ano, o que dá uma média de 4kg por mês, como mostra o documentário "Muito além do peso" (www.muitoalemdopeso.com.br). Muitas crianças brasileiras hoje não sabem diferenciar um pimentão de um rabanete, uma manga de um melão, e só querem saber de fast-food e produtos semiprontos e industrializados, pobres em nutrientes essenciais e ricos em açúcar, sódio e calorias vazias. Daí a necessidade urgente de mudança de hábitos, especialmente no que diz respeito à alimentação.

E o primeiro passo para essa mudança é se informar sobre o assunto. O Ministério da Saúde tem uma série de publicações (cartilhas, guias e manuais) com orientações práticas sobre alimentação saudável para todas as faixas etárias, em linguagem simples e com acesso para download.

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_bolso.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/dez_passos_para_familia.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf

Convido a todos os responsáveis a assistir o vídeo do link abaixo. Um retrato do que temos hoje no Brasil sobre a alimentação e saúde das nossas crianças.

<http://www.muitoalemdopeso.com.br/>


Erika B.S. Gomes
Nutricionista
CRN: 06101296

Fonte: http://www.obesidadeinfantilnao.com.br/nutricao_saude/