

## Obesidade

Colaborador: Anderson Peixoto



A obesidade é um acúmulo de gordura corporal, proveniente de uma série de causas, como má alimentação, questões metabólicas, genéticas e hormonais.

O programa Saúde em Questão exibido no dia 4 de junho discutiu a Obesidade e contou com a presença da nutricionista Patricia Peixoto Vieira, do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) das UBS Jardim Thomaz e Jardim Alfredo (M'boi Mirim).

De acordo com Patricia, a obesidade é causada por um conjunto de fatores. Dentre estes estão algumas facilidades da vida moderna, como a diminuição da necessidade de locomoção para diversas tarefas e a relação com os alimentos, que muitas vezes são comprados prontos e sem nenhuma preocupação com a qualidade.

A profissional explicou que a preocupação com a obesidade deve estar presente desde a infância. A constatação de uma criança obesa pode ser feita através da simples observação em relação às outras de mesma idade, quando esta não consegue realizar atividades que outras crianças fariam, apresenta dificuldade para andar ou se alimenta muito além do necessário e logo após as refeições.

Assim, o acompanhamento com um pediatra deve ser feito constantemente. Existe uma fase em que a criança fica com o peso acima, que se deve ao crescimento. Uma criança obesa, porém, se mostra acima do peso antes desse período.

A prevenção deve ser feita, explicou Patrícia, dentro de casa. “Quem vai comprar e preparar os alimentos não são as crianças”, disse. Desde a época da primeira infância o cuidado deve ser tomado, com precauções simples, como evitar a adição de açúcar ao leite. Assim, evitam-se os maus costumes, pois a dificuldade em contornar situações estabelecidas é muito maior.

Assista ao programa completo [aqui](#).