

## Sobrepeso Infantil

Colaboradora Daniela Dadona – 05/11/2013



O programa desta quinta-feira, 31 de outubro de 2013, recebeu a nutricionista do Centro de Convivência e Cooperativa (CECCO) da Mooca, Maura Corá, para falar sobre Sobrepeso Infantil.

A obesidade está relacionada aos hábitos alimentares de uma pessoa e quantidade de atividades físicas que ela pratica, além de fatores biológicos, comportamentais e psicológicos. Quando a obesidade é adquirida ainda na infância, crianças obesas podem desenvolver alguns problemas de saúde, como diabetes, doenças cardíacas e má formação do esqueleto, que podem ter consequências graves na vida adulta.

“O sobrepeso é sinal de que algo está errado. Hoje, a criança está fazendo pouco exercício e ela tem um maior acesso a alimentos menos saudáveis, mais fáceis de preparar. Com isso, ela acaba tendo um aumento de peso e começa a desenvolver doenças que antigamente só se encontravam no adulto”, explicou.

Criar hábitos alimentares saudáveis é o caminho correto que a criança deve seguir com a ajuda dos pais. A inserção de frutas, legumes e verduras, aos poucos, na alimentação dos filhos ajudará a diminuir os níveis de obesidade infantil no país, que cresceram nos últimos anos.