



O impacto da alimentação inadequada na saúde das crianças

10.56238/isevmjv3n5-002

Recebimento dos originais: 12/0/2024

Aceitação para publicação: 02/07/2024

Daniela Nascimento Santos

RESUMO

O aumento da obesidade infantil em países desenvolvidos, como os EUA, resulta da combinação de dietas inadequadas e baixo nível de atividade física, exacerbado por fatores socioeconômicos e ambientais. Estudos mostram um crescimento contínuo das taxas de obesidade, impactando a saúde física e mental das crianças e destacando a necessidade urgente de intervenções nutricionais e políticas públicas eficazes. A educação nutricional e o acesso a alimentos saudáveis são essenciais para reverter essa tendência.

Palavras-chave: Obesidade Infantil, Intervenção Nutricional.

1 INTRODUÇÃO

O aumento alarmante dos índices de obesidade infantil em países desenvolvidos, como os Estados Unidos, reflete uma grave crise de saúde pública que requer atenção imediata. As dietas das crianças, amplamente distantes das diretrizes nutricionais recomendadas, têm contribuído significativamente para o aumento do sobrepeso e da obesidade, bem como para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis em fases precoces da vida. Estudos e estatísticas recentes, como os dados da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (NHANES) de 2017-2018, mostram que 16,1% das crianças norte-americanas de 2 a 19 anos estão acima do peso, e as taxas de obesidade têm crescido de forma constante nas últimas três décadas. Além disso, 13,4% das crianças de dois a cinco anos e 20,3% das crianças de seis a 11 anos são consideradas obesas, evidenciando uma tendência preocupante que tem impactos duradouros na saúde pública e individual.

2 DESENVOLVIMENTO

A principal causa dessa problemática está relacionada ao aumento do consumo de alimentos hipercalóricos e pobres em nutrientes, como aqueles ricos em gordura, sal e açúcar, além de bebidas altamente calóricas. Essa alimentação inadequada, combinada com fatores biológicos, sociais e ambientais, cria um cenário propício para o desenvolvimento do sobrepeso e da obesidade desde a infância. O consumo excessivo de calorias sem a devida compensação em atividades



físicas e hábitos saudáveis é uma realidade predominante nas sociedades industrializadas, exacerbada por hábitos alimentares promovidos por setores da indústria alimentícia.

As consequências da obesidade infantil vão muito além do excesso de peso. Estudos indicam que crianças obesas estão em risco aumentado para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, síndrome metabólica e até mesmo certos tipos de câncer. Essas condições, tradicionalmente associadas à idade adulta, têm surgido cada vez mais cedo entre crianças e adolescentes, o que representa um desafio significativo para os sistemas de saúde. Além dos impactos físicos, a obesidade infantil também está associada a atrasos no desenvolvimento cognitivo e social, distúrbios respiratórios e transtornos de saúde mental, criando barreiras adicionais para o desenvolvimento pleno dessas crianças.

Outro aspecto que agrava esse quadro é a disparidade socioeconômica, especialmente entre as comunidades de baixa renda. Estudos mostram que crianças pertencentes a essas comunidades têm maior probabilidade de apresentar problemas relacionados à obesidade e à nutrição inadequada. A falta de acesso a alimentos saudáveis e a prevalência de ambientes que favorecem o consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional tornam as crianças dessas áreas mais vulneráveis. Assim, melhorar a alimentação das crianças nessas comunidades demanda intervenções que envolvam não apenas orientações dietéticas, mas também políticas públicas que ampliem o acesso a alimentos saudáveis e promovam ambientes mais favoráveis à adoção de hábitos alimentares adequados.

Além disso, as práticas alimentares que os pais adotam para seus filhos exercem uma influência crucial na formação dos hábitos alimentares. Estratégias restritivas, como limitar a quantidade de alimentos ricos em açúcar e gordura, têm o potencial de reduzir a ingestão desses itens prejudiciais à saúde infantil. Além disso, médicos, nutricionistas e outros profissionais da saúde desempenham um papel fundamental ao orientar as famílias sobre a importância de uma alimentação balanceada e ao defender políticas de saúde pública que promovam melhorias nos padrões alimentares.

Um estudo trouxe luz sobre o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados (UPFs) na saúde infantil. Esse estudo, que utilizou um modelo de microsimulação, foi desenvolvido para projetar o efeito da redução do consumo de UPFs na dieta de crianças e adolescentes nos EUA. A pesquisa incorporou dados de mais de 5.800 jovens com idades entre 7 e 18 anos, coletados da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (2011-2016). O modelo mostrou que a redução do consumo desses alimentos poderia causar uma queda significativa no índice de massa corporal (IMC) dos participantes. A mediana de redução do IMC foi estimada em $-2,09 \text{ kg/m}^2$, com uma



diminuição considerável nas taxas de sobrepeso e obesidade entre os jovens. Essa descoberta destaca a importância de direcionar intervenções nutricionais a populações vulneráveis, onde os efeitos benéficos podem ser mais acentuados.

3 CONCLUSÃO

Diante dessa realidade, é urgente a necessidade de identificar e abordar os fatores que influenciam a ingestão alimentar das crianças. Esforços multidisciplinares são essenciais, envolvendo desde políticas de saúde pública até a educação nutricional, para reverter essa tendência de obesidade infantil. O investimento em programas educacionais e de conscientização, aliado a melhorias no acesso a alimentos nutritivos, pode ser um caminho viável para garantir que as crianças desenvolvam hábitos alimentares saudáveis, promovendo uma saúde física e cognitiva ideal desde a infância. Somente com essas ações coordenadas será possível frear o avanço da obesidade infantil e garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações.



REFERÊNCIAS

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DOS EUA. Diretrizes alimentares para americanos, 2020-2025. 2020. Disponível em: <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials>. Acesso em: 9 set. 2024.

WILLIAMS, J. et al. Um instantâneo dos hábitos alimentares das crianças europeias: Resultados da quarta ronda da Iniciativa Europeia de Vigilância da Obesidade Infantil (COSI) da OMS. *Nutrientes*, v. 12, n. 8, 2020. DOI: 10.3390/nu12082481.

KIM, J.; LIM, H. Gestão nutricional na obesidade infantil. *J. Obes. Metab. Syndr.*, v. 28, p. 225, 2019.

CDC. Gráficos de crescimento - 2000 Gráficos de crescimento do CDC - Estados Unidos. 2019. Recuperado em: 19 jul. 2021. Disponível em: https://www.cdc.gov/growthcharts/cdc_charts.htm. Acesso em: 9 set. 2024.

ESTRADA VELASCO, B. I. et al. A obesidade infantil está associada à interação entre firmicutes e consumo de alimentos com alto teor energético. *Nutr. Hospital.*, v. 31, p. 1074–1081, 2015.

ADAMS, E. L.; SAVAGE, J. S. Da perspectiva das crianças: o que são doces, lanches e refeições? *Appetite*, v. 116, p. 215–222, 2017. Disponível em: <https://doi-org.ez43.periodicos.capes.gov.br/10.1016/j.appet.2017.04.034>. Acesso em: 9 set. 2024.

MISHRA, S. K.; KHANAL, A. R.; COLLINS, W. J. Programas da fazenda para a escola, benefícios, resultados de saúde e barreiras: uma revisão estruturada da literatura. *Health Education Journal*, v. 81, n. 7, p. 781-792, 2022. Disponível em: <https://doi-org.ez43.periodicos.capes.gov.br/10.1177/00178969221119290>. Acesso em: 9 set. 2024.

HESKETH, K.; WAKE, M.; WATERS, E. Índice de massa corporal e autoestima relatada pelos pais em crianças do ensino fundamental: evidências de uma relação causal. *Int. J. Obes.*, v. 28, n. 10, p. 1233, 2004.

GÓMEZ-MIRANDA, L. M. et al. Associação entre Índice de Massa Corporal com Consumo de Bebidas Lácteas e Adoçadas com Açúcar em Crianças da Fronteira México-EUA. *Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde Pública*, v. 19, p. 6403, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19116403.

HORESH, A. et al. Obesidade na adolescência e na infância e excesso de morbidade e mortalidade na idade adulta jovem — Uma revisão sistemática. *Curr. Obes. Rep.*, v. 10, p. 301–310, 2021.

INSTITUTO DE MEDICINA. Prevenção da obesidade infantil: saúde em equilíbrio. Washington, DC: National Academy Press, 2004.

LIVINGSTON, A. S. et al. Efeito da redução do consumo de alimentos ultraprocessados na obesidade entre crianças e adolescentes dos EUA com idades entre 7 e 18 anos: evidências de um modelo de simulação. *BMJ Nutrição, Prevenção e Saúde*, v. 4, 2021. DOI: 10.1136/bmjnph-2021-000303.