

Tratamento e Prevenção de Obesidade

A obesidade é consequência de uma série de fatores, e como tal deve ser tratada por uma equipe multiprofissional (pediatra, endocrinologista, nutricionista, psicóloga e educador físico).

A fase de crescimento acelerado das crianças pode ajudar a resolver o problema do excesso de peso, mas isso não é suficiente. É preciso acompanhamento médico para evitar prejuízos para a saúde ou para o crescimento. Dietas com restrição rigorosa de calorias não são recomendadas, pois podem prejudicar a ingestão adequada de nutrientes, principalmente de proteínas, vitaminas e minerais. Mudar os hábitos alimentares é a medida mais eficaz contra a obesidade.

Proibição de alimentos

Nenhum alimento deve ser proibido, e sim a quantidade a ser comprada controlada, e determinar a porção servida.

Horário das refeições

Não exclua o café da manhã, pois a criança permanece várias horas em jejum durante a noite e precisa se alimentar para manter os níveis normais de glicose no sangue.

Períodos prolongados sem comer deixam a criança inquieta, com falta de concentração na sala de aula, e maior apetite quando chegar a hora da refeição.

Comer devagar

Em algumas pessoas, o cérebro pode levar mais tempo para dar o aviso de saciedade. Ou seja, antes que a pessoa tenha a sensação de que já comeu o suficiente,ingere algumas garfadas a mais de comida. Neste caso, o melhor é aprender a comer devagar. **Outra dica: não colocar toda a refeição quentinha na mesa. Esquente apenas uma porção. Se quiser mais, esquente mais um pouco.**

Não comer vendo TV

As crianças devem evitar ao máximo esse hábito. Comer de forma automática resulta em alimentação exagerada.

Refrigerantes

A criança com peso acima do normal sente muita sede. Isto acontece porque ela tem mais tecido corporal para hidratar. Refrigerantes apenas nos fins de semana é uma alternativa boa (sempre diet). Sucos (de preferência naturais e na hora das refeições). Combine os dias, sem proibi-los de uma hora para outra.

Diminuir a quantidade de alimentos gordurosos

Bacon, chantily, cobertura de chocolate, creme de leite, manteiga, maionese, óleo fornecem doses concentradas de calorias quando comparadas com as proteínas e os carboidratos. Evitar o consumo de salgadinhos tipo “chips”, além de conter quantidade elevada de gordura, apresentam alto teor de sódio, que aumenta a pressão arterial. Alimentos embutidos como salsichas, lingüiças, mortadelas, presuntos e salaminhos também são ricos em gorduras. Evitar o consumo diário desses alimentos garante uma dieta menos calórica. Uma opção é embutidos de aves, com menor quantidade de gordura e calorias.

Separar as porções de alimentos

É importante a criança ter noção da quantidade de alimentos que está consumindo. Sempre que possível, mostre a porção antes de ela comer. Em vez de lhe dar um pacote inteiro de batata frita, separe uma parte, faça o mesmo com os outros alimentos. Incentivar a criança a comer devagar e a saborear cada pedaço.

Muitos pais têm dúvidas nas quantidades dos alimentos básicos das principais refeições que devem ser oferecidos aos filhos, segue abaixo os principais.

Quantidades Diárias Recomendadas dos Principais Alimentos (medidas caseiras)

Alimentos	1 a 6 anos	7 a 10 anos
Arroz*	2 a 3 colheres de sopa	4 a 5 colheres de sopa
Feijão*	1 concha pequena (40g)	1 concha grande (65g)
Carne*	2 colheres de sopa	3 a 4 colheres de sopa
Legumes Cozidos*	2 colheres de sopa	3 a 4 colheres de sopa
Hortaliça Crua*	2 folhas	4 folhas
Frutas**	2 unidades (100-150g)	3 unidades (200-300g)
Suco de Frutas**	1 copo (200 ml)	2 copos (400 ml)
Leite**	3 copos (600 ml)	3 copos (600 ml)
Pão Francês**	2 unidades (100g)	2 unidades (100g)
Doces**	1 unidade (50g)	2 unidades (100g)
Açúcar**	2 colheres de sopa	3 colheres de sopa
Ovo	2 a 3 por semana	2 a 3 por semana
Óleo***	15 a 20g	20 a 25 g

Fonte: Quantidades baseadas nas necessidades energéticas e capacidade gástrica de acordo com a faixa etária.

* Para cada refeição principal do dia

** Quantidade diária total

*** O óleo contido nas preparações das refeições diárias

RECOMENDAÇÕES PARA PERDA DE PESO:

- **Proibido ter em casa:** açúcar, doces e azeite (se tiver em casa, termine de usar);
- **Caminhar** uma hora todos os dias. Se possível, fazer natação três vezes por semana;
- Assistir TV pedalandando bicicleta ergométrica; ou andando na esteira elétrica;
- **Adoçantes à vontade:** Línea, Adoce Fácil, Aspasweet, Equal, Finn, Stévia, Tal e Qual; (não usar Mid-sugar ou açúcar-Light)
- **Óleo:** Apenas uma lata por mês, para quatro ou cinco pessoas.
Ter dia certo do mês para abrir a lata.
- **Para excesso de colesterol,** usar óleo de canola (marca **Vida** ou **Purilev**)

COMO FAZER PARA ECONOMIZAR ÓLEO:

- Preparar todos os alimentos cozidos, assados, no tefal, na chapa, na grelha elétrica, no frigidiet, no microondas. **NÃO FAZER FRITURAS.**

SUCOS PERMITIDOS:

- Limonada, Maracujá, Suco de Casca de Abacaxi Fervida, Clight ou Cristal-light (em envelope);
- Chá, cafezinho e refrigerantes Diet podem ser tomando à vontade;
- **PROIBIDO:** Suco de Laranja (tem mais calorias do que a Coca-Cola);

QUEIJOS PERMITIDOS:

- Danúbio 0%, Cream Cheese Light, Tofú, Ricota, Queijo cottage;

PARA PASSAR NO PÃO PELA MANHÃ:

- Geléia Diet, Cream Cheese Light, Patê de Ricota com salsinha em iogurte desnatado (sem óleo, azeite ou maionese), Queijo cotagge, Requeijão Danúbio 0% (se não gostar pode ser o LIGHT)
- **NÃO USAR:** Margarina, Manteiga ou Maionese (nem mesmo DIET ou LIGHT);

DOCES PERMITIDOS:

- Mousse Corpus, Iogurtes Diet, Bliss Corpus, Chambourci
- **GELATINA DIET:** À vontade (ter sempre 02 sabores na geladeira);
- **PUDIM DIET:** Com moderação (1 porção por dia);
- **SORVETE LINEA:** 02 bolas a cada dois dias;
- **FROZEN-YOGURT:** Marca YOU CAN'T BELIVE IT'S YOGURT (somente sugar-free e non-fat);
- **PROIBIDO:** Chocolates e Balas, mesmo que sejam DIET ou LIGHT;
- **PERMITIDO:** Chiclete trident ou Happy - Dent, Balinhas TIC-TAC;

PARA TEMPERAR A SALADA:

- **NÃO USAR:** Maionese, Óleo, Azeite;
- **USAR:** Vinagre, Limão, Sal, Pimenta, Molho Inglês, Molho Shoyu, Iogurte Desnatado, Molhos Importados FAT-FREE ou GOOD-LIGHT, no Pão-de-Açúcar

DIETA DE SUBSTITUIÇÃO DE REFEIÇÕES:

- Pode-se trocar 1 ou 2 refeições diárias por um shake do tipo: BIOSLIM SHAKE DIET, da Herbarium.