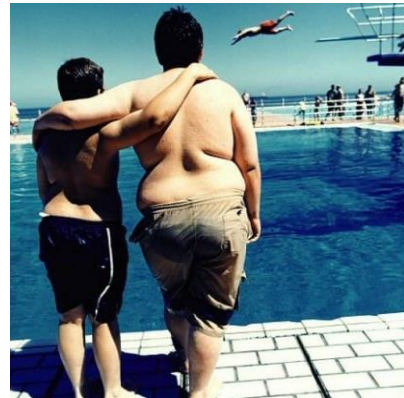


## OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

A obesidade é hoje um problema de saúde pública e sua prevalência, em todas as faixas etárias, vem aumentando em todo o mundo. O aumento desses índices está relacionado principalmente a fatores ambientais, como a redução do tempo dedicado às atividades físicas e as mudanças de hábitos alimentares, com a diminuição do aporte de frutas e vegetais e aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em açúcares e gorduras. A maioria dos adolescentes obesos apresentam obesidade desde a infância, mais especificamente desde antes dos cinco anos de idade. A manutenção da obesidade está relacionada com diversos fatores, entre eles a idade de início (quanto mais precoce maior o risco) e o grau de obesidade (quanto mais obeso, maior o risco). E a grande maioria dos adolescentes obesos se torna adultos obesos.



## FATORES QUE PODEM CAUSAR OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

- **Fatores genéticos:** filhos de pais não obesos têm 9% de possibilidade de se tornarem obesos, enquanto que se um dos pais for obeso a chance sobe para 40% e se ambos os pais forem, sobe para 80% .



- **Fatores individuais:** cada indivíduo tem suas próprias características de metabolismo, com maior ou menor capacidade de ganhar ou perder peso;



- **Fatores ambientais:** têm grande influência na obesidade do adolescente, geralmente conseqüente ao grande aporte de calorias e baixa quantidade de atividades físicas. O erro alimentar e o sedentarismo são responsáveis por grande parte dos casos de obesidade na infância e adolescência;



- **Doenças:** apesar de não serem a causa mais comum de obesidade, existem algumas doenças que podem desencadeá-la, como doenças endocrinológicas ou síndromes genéticas.



## CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE

Muitos são os agravos de saúde relacionados com a obesidade na adolescência, sendo os principais:

- **Hipertensão arterial:** cerca de 24% dos adolescentes brasileiros têm pressão arterial elevada, sendo a obesidade responsável por 20% dos casos;
- **Diabetes tipo 2:** a obesidade pode provocar o aumento da insulina e piorar a sua sensibilidade à glicose, levando ao diabetes tipo 2. Quando não tratado pode causar problemas cardiovasculares, oculares, renais, entre outros;
- **Dislipidemias:** as alterações de colesterol, com aumento do LDL, triglicérides e VLDL, e queda do HDL, estão muito relacionadas com a obesidade e podem provocar AVCs, coronariopatias e infarto agudo do miocárdio. Quando as alterações se iniciam na infância ou adolescência, podem provocar a morte súbita na idade adulta;
- **Doenças hepáticas e biliares:** a obesidade é a principal causa de esteatose hepática (gordura no fígado) e cálculos biliares (pedras na vesícula) em crianças e adolescentes;
- **Problemas ortopédicos:** o excesso de peso pode levar à diversos problemas ortopédicos, incluindo fraturas e dores musculoesqueléticas;
- **Problemas oncológicos:** pessoas obesas têm maior risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como os de endométrio, mamas, intestino, fígado, vesícula e rins;
- **Problemas psicossociais:** crianças e adolescentes obesos podem desenvolver baixa autoestima, distorção de autoimagem, ansiedade, depressão, isolamento social, transtornos alimentares, além de serem alvos frequentes de bullying. Alguns permanecem com algum transtorno mesmo após o emagrecimento.

## ANSIEDADE X OBESIDADE

Não são apenas os adultos que sofrem de ansiedade provocada pelo stress do dia a dia. Os jovens também são alvos deste sintoma, causados, por exemplo, por preocupações em semanas de prova na escola ou pela tensão do vestibular, entre outros. A ansiedade os faz comer mais. É como se fosse uma comilança compulsiva, sem fome.

Psiquiatras afirmam que por trás de um obeso sempre poderá existir um problema psicológico, agravando-se devido a nossa cultura onde a sociedade exclui os gordinhos de várias brincadeiras devido a sua situação. Isso só leva a criança ou adolescente a piorar porque quase sempre são tímidas e sentem-se envergonhadas, acabam se isolando e fazendo da alimentação uma “fuga” da realidade, isto é, quanto mais rejeitados, mais ansiosos, mais comem.

## DICAS PARA VOCÊ PREVENIR A OBESIDADE E TER UMA VIDA SEMPRE SAUDÁVEL

Nos últimos 30 anos o contingente de gordos aumentou 5 vezes, ou seja, aproximadamente 6,5 milhões de crianças e adolescentes são obesos. **PREVENÇÃO** é a palavra chave para evitar a obesidade, aqui vão algumas dicas:

- Seguir uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes e verduras;



- Respeitar os horários das refeições e não beliscar guloseimas entre um intervalo e outro;



- Evitar alimentos gordurosos, como doces, frituras e refrigerantes;



- Praticar atividades físicas, sejam esportes no colégio ou academia, desde que seja orientado por um profissional. Caminhar é a melhor pedida, pois qualquer pessoa pode;



- Beba bastante água, pelo menos 2 litros por dia. A água é importantíssima no bom desempenho das funções do organismo. Principalmente para quem pratica atividades físicas, pois mantém o corpo sempre hidratado.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2010000100015&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2010000100015&script=sci_arttext&tlng=pt)

<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/30726-obesidade-na-adolescencia-causas-consequencias->