



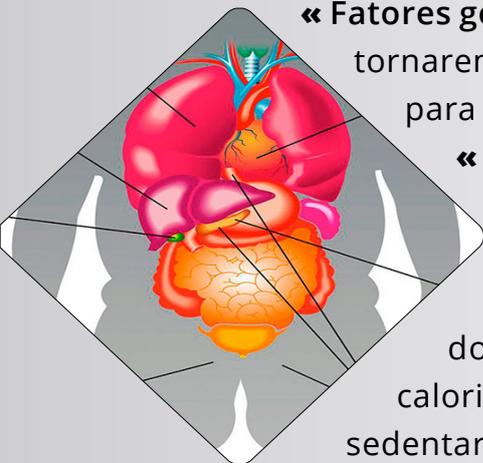
SAÚDE DO *estudante* IFAP

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 apresenta 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 consequência do 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:** 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, mama, 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 estresse do dia a dia. Os jovens também são alvos deste sintoma, causado, 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 na qual 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, sentem-se envergonhadas, acabam se isolando e fazendo da alimentação uma “fuga” da realidade, isto é, quanto mais rejeitados, mais ansiosos e mais comem.

Dicas para você prevenir a obesidade e ter uma vida sempre saudável

Nos últimos 30 anos, o contingente de gordos aumentou cinco 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;

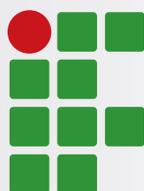
« Beba bastante água, pelo menos 2 litros por dia. A água é importantíssima no bom desempenho das funções do organismo. Principalmente para quem pratica atividades físicas, pois mantém o corpo sempre hidratado.

Referências

CRISTINA, Carla et al. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, vol.13 nº1, março de 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100015. Acesso em: 15 de abr. de 2020.

SILVA, Ivana; NUNES, Cássia. Obesidade infantil e na adolescência. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>. Acesso em: 16 de abr. de 2020.

HERCOWITZ, Andrea et al Obesidade na adolescência: causas, consequências e como lidar. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/materias/30726-obesidade-na-adolescencia-causas-consequencias->. Acesso em: 16 de abril de 2020.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Amapá

Campus
Macapá

Informações e Contatos

Setor de Saúde ao Estudante
E-mail: sese.macapa@ifap.edu.br