



Alimentação Saudável

O Brasil tem passado por uma mudança significativa em seu perfil nutricional. Anteriormente, a principal preocupação era a desnutrição e o baixo consumo de alimentos, que afetavam grande parte da população. No entanto, estudos recentes indicam uma nova tendência: o aumento alarmante da obesidade infantil.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde, a porcentagem de crianças entre 5 e 9 anos com excesso de peso subiu de 15,5% em 1989 para 34,8% em 2009. No mesmo período, o número de crianças obesas nessa faixa etária aumentou mais de 300%, passando de 4,1% para 16,6%. A ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) estima que, atualmente, 38,8% das crianças do Sudeste nessa faixa etária estão com excesso de peso.



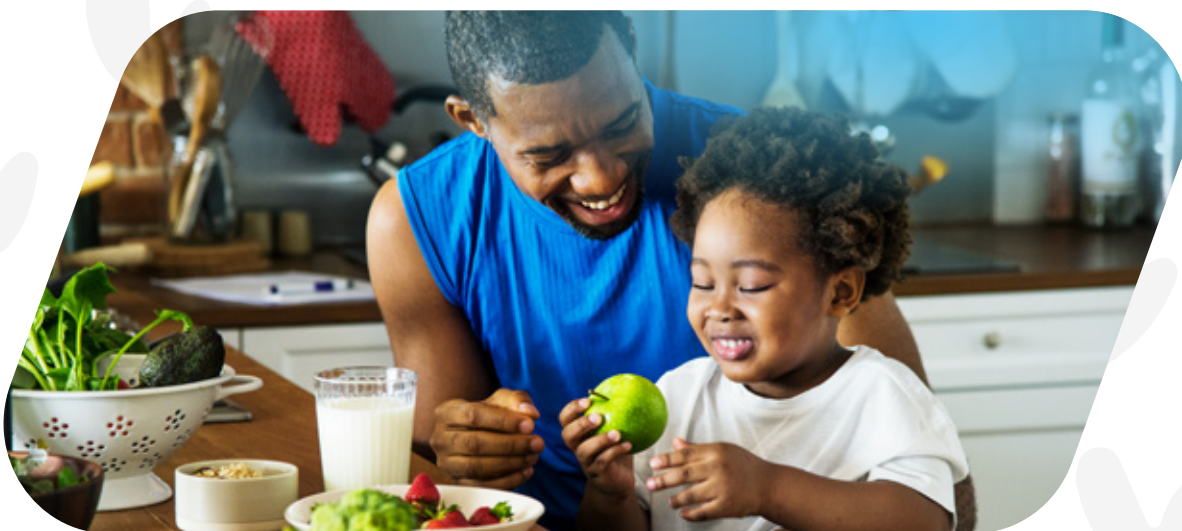


Esse aumento é atribuído, em parte, ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, refrigerantes e salgadinhos, que são ricos em açúcar, sal e gorduras. Além disso, a falta de atividade física contribui para o problema. Antigamente, as crianças gastavam energia em atividades recreativas ao longo do dia. Hoje, o interesse por atividades sedentárias, como assistir TV e jogar em smartphones e tablets, tem prevalecido.



Alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças e laticínios, ricos em vitaminas e minerais essenciais, estão sendo substituídos por produtos com altos teores de gordura, sal e açúcares, como biscoitos recheados, balas, doces e refrigerantes.

Os pais devem ter cautela ao tentar reduzir o peso dos filhos, pois uma dieta restritiva sem orientação adequada pode afetar o desenvolvimento, a formação dos ossos e o sistema imunológico das crianças. A infância é um período crucial para a formação de hábitos alimentares que influenciam diretamente no crescimento e desenvolvimento saudáveis. Por isso, é fundamental apresentar uma variedade de alimentos à criança e envolver toda a família nesse processo, sendo o exemplo dos pais essencial.



📍 Av. Jamil Feres Kfoury, 60, Jardim Panorama,
São José do Rio Preto – SP

☎ (17) 3201-5000 🌐 www.hcmriopreto.com.br