

## Quais as complicações associadas à obesidade infantil?

- Já vai longe em que a "gordura era formosura". Atualmente sabe-se que a obesidade é prejudicial à saúde física e mental.
- As crianças obesas têm menor qualidade de vida: cansam-se com facilidade, têm dificuldade em mexer-se, têm baixa auto-estima, podem ter dificuldades de relacionamento com os seus colegas ou serem discriminadas por estes...
- A obesidade está associada ao aparecimento de Diabetes tipo 2, hipertensão arterial, aumento do colesterol, puberdade precoce, problemas ortopédicos e psicológicos.

24 de maio

## LUTA CONTRA A OBESIDADE

*EB1 / JI de Lamego nº2*



É imprescindível o envolvimento da **FAMILIA** e de todos os prestadores de cuidados às crianças e adolescentes na mudança de hábitos e comportamentos.

É a adoção de Hábitos Saudáveis a melhor medida de prevenir e tratar a obesidade.



Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso.

**A maioria das crianças come muito mal!**

Fazem uma alimentação com **baixo consumo de fibras** (poucos vegetais e fruta), com **excesso de açúcar** (refrigerantes, bolos, doces...), **gorduras saturadas** (batata fritas de pacote) e **sal**.

A esta alimentação desequilibrada associa-se o sedentarismo e a reduzida prática de exercício físico.

**"Mexa-se pela sua saúde"**

## O que é a obesidade?

Doença caracterizada pela retenção excessiva de gordura no organismo humano, devido a um desequilíbrio entre o consumo e gasto de energia, que traz prejuízos à saúde do indivíduo.



## Causas da obesidade:

- Predisposição genética;
- Excesso de peso materno antes da concepção;
- Factores psicológicos;
- Factores alimentares;
- Factores relativos ao desenvolvimento;
- Sedentarismo;
- Factores hormonais;
- Medicamentos



## Consequências

- Problemas respiratórios;
- Patologias ortopédicas;
- Doenças cardiovasculares;
- Hipertensão;
- Colesterol elevado;
- Diabetes;
- Aumento da incidência de cancro;
- Diminuição da fertilidade;
- Problemas psicológicos
- Discriminação educativa laboral e social;
- Isolamento social;
- Perda de auto-estima

