

A obesidade pode definir-se como o aumento do depósito de gordura corporal, decorrente do desequilíbrio entre o excesso de ingestão de energia e o seu gasto. A obesidade é a expressão máxima do excesso de peso. Hoje considera-se uma doença que atinge grande parte da população mundial e por isso é chamada de pandemia do século.

Também em Portugal há cada vez mais obesos, resultado de novos hábitos alimentares e do crescente aumento do sedentarismo.

Quando se aborda o problema da obesidade não é apenas o excesso de peso que está em causa. Este excesso de peso é a manifestação mais evidente da síndrome (conjunto de sinais e sintomas) metabólica, que além do excesso de gordura acumulada pelo corpo tem também uma alteração do metabolismo da glicose (diabetes ou estados pré-diabéticos com alterações da glicose em jejum e intolerância à glicose), alteração dos lípidos sanguíneos (aumento do colesterol com baixos níveis de colesterol HDL e aumento dos triglicéridos) e aumento da pressão sanguínea nos vasos (hipertensão arterial).

Como consequência desta síndrome e à medida que a idade aumenta decorrem as outras graves manifestações cardiovasculares (acidentes vasculares cerebrais, enfartes do miocárdio, isquémias), dificuldades e doenças respiratórias (asma, dificuldades respiratórias com o esforço), apneia do sono, problemas ortopédicos com lesões articulares, osteoporose, problemas ginecológicos, problemas psicológicos de auto estima, diminuição da esperança de vida com morte precoce, os problemas sociais, os custos e dificuldades dos tratamentos, etc.

Mas a obesidade e o excesso de peso é um problema que também diz respeito ao pediatra. Na verdade a obesidade infantil ganha importância na medida em que está associada ao desenvolvimento precoce destes problemas de saúde na própria criança e no adolescente e na medida em que é preciso desde cedo prevenir e combater o risco de estas crianças virem a ser adultos obesos.

Ainda vemos muitas mães preocupadas com a evolução do peso dos seus filhos e a gostar de os ver "gordinhos" e mostrar preocupação mesmo quando se lhes mostra pelas curvas dos percentis do peso e da estatura que a sua evolução é normal e se lhes diz que a magreza ao contrário da obesidade não é doença. Procurar incutir em todas as famílias o desejo de manter as crianças numa faixa de peso saudável, combatendo desde pequeno todo o excesso de peso deve ser uma preocupação dos vários profissionais de saúde, envolvendo nesta luta as próprias crianças as suas famílias e as escolas.

Só em situações muito excepcionais é que o excesso de peso não está dependente do tipo de alimentação e dos hábitos das pessoas. É comum ver-se famílias com vários obesos. Não será porventura só por fatores genéticos. Tem com certeza muito a ver com os hábitos destas famílias. Nas crianças destas famílias está aumentado o risco do excesso de peso e obesidade e deve haver uma intervenção precoce para a sua prevenção e combate.

A deposição de gordura está aumentada em determinados períodos da infância como é o primeiro ano e os anos que antecedem a puberdade. Combater o excesso de peso nestas idades, mas também e principalmente fora delas deve ser uma preocupação.

A avaliação do excesso de peso, do estado de nutrição e do risco de crianças e adolescentes virem a tê-lo, faz-se através das curvas do Índice de Massa Corporal (IMC que entre nós estão acessíveis no Boletim de Saúde Infantil e Juvenil) e cujas regras de aplicação diferem das dos adultos devido à dinâmicas do crescimento e da maturação que ocorrem nestas idades

O IMC corporal relaciona para cada idade e sexo, o peso com a estatura do indivíduo, através da fórmula $IMC = Kg/m^2$. A interpretação do resultado do valor obtido através desta operação faz-se consultando as curvas de percentis constantes nos BSIJ (desde 2005) do seguinte modo: IMC <P5 - baixo peso; IMC P5-P85 - peso adequado; IMC P85-P95 - excesso de peso; IMC > P95 - obesidade

Hoje há disponíveis várias “calculadoras” que fazem o cálculo automaticamente. Por exemplo em: <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/Calculator.aspx?CalculatorType=Metric>

O combate ao excesso de peso e obesidade deve em primeiro lugar ser feito com a sua prevenção. Depois quando já existe a doença o combate deve ser feito com paciência e estratégia, a médio e a longo prazo. Ele tem essencialmente duas vertentes: a restrição calórica e o exercício físico. O objetivo é baixar o excesso de peso, diminuir o perímetro abdominal e a gordura visceral, controlar os níveis de glicose em jejum e da sensibilidade à insulina, melhorar os níveis de colesterol, do colesterol HDL e dos triglicérides e estabilizar a tensão arterial.

Para a obtenção de tudo isto é muitas vezes preciso o acompanhamento com uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde que engloba médicos, nutricionistas, psicólogos e terapeutas. Deve também haver o envolvimento da família e dos educadores. A escola tem também um papel muito importante não só na educação para os estilos de vida saudável como também retirando dos seus bares e cantinas muitos alimentos que não devem fazer parte da dieta de crianças e adolescentes.

Em resumo:

Combater o excesso de peso e obesidade começa pela prevenção. A educação para a saúde é fundamental e papel de todos. O envolvimento da família é sempre necessário. São muitas vezes necessárias mudanças de estilos de vida que nem sempre são fáceis. Há que combater o sedentarismo, as horas em frente à televisão e ao computador. Há que promover atividade física moderada e regular. Devem restringir-se os alimentos hipercalóricos ricos em gorduras e açúcares de absorção rápida. Há que reaprender a comer e a confeccionar os alimentos. Devem cumprir-se as regras de uma boa alimentação e respeitar na dieta a pirâmide dos alimentos, variando com frequência os nutrientes. Os 10 meses escolares têm importância na nutrição infantil. Por vezes pode ser necessário uma intervenção psicológica. As dietas não devem ser feitas indiscriminadamente, cabendo ao médico e nutricionista uma boa supervisão. Deve haver cuidado com muitos programas e fórmulas de emagrecimento que podem ser prejudiciais.

Os medicamentos terão porventura no futuro uma ajuda no tratamento da obesidade quer fazendo diminuir a saciedade quer diminuindo absorção das gorduras mas nunca serão administrados isoladamente e serão com certeza destinados apenas em situações específicas bem determinadas e como coadjuvantes.

Sites a consultar:

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt

www.apcoi.pt (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil)