



Salvador, novembro de 2009, nº 1

Obesidade Infantil: prevenção e combate

Pag.2

**Cardiologia
Pediátrica
pode ser um
instrumento de
prevenção
pag.3**

**Entender o que
é dislipidemia é o
primeiro passo
para evitá-la
pag.4**

**E mais:
verdades e
mentiras sobre
obesidade
pag.4**



Obesidade infantil: prevenção e combate

Antigamente, se acreditava que para um bebê ser saudável ele teria que ser gordinho, e, somente esse tipo de bebê poderia ser escolhido para fazer os comerciais das grandes empresas especializadas em produtos infantis. Esteticamente, o bebê magro geralmente não era tido como belo, mas como desnutrido.

Hoje em dia, a preocupação com os bebês é muito menos estética e mais com a saúde. Apesar disso, muitos pais ainda persistem em acreditar que as crianças são saudáveis quando têm a aparência robusta, e por isso, criam o hábito de, desde os primeiros meses de vida, alimentarem os seus bebês sem nenhum controle.

A obesidade infantil tornou-se um problema sério e está crescendo a cada dia. É uma doença crônica, diagnosticada na infância e causada pelo excessivo acúmulo de gordura no organismo. Pode causar diversas



Dicas de prevenção e combate a obesidade infantil

- ❑ Mantenha o hábito das crianças tomarem um bom café da manhã, rico em nutrientes. A primeira refeição do dia é a das mais importante e pode ser composta por leite e/ou iogurte, frutas, queijo e pães ou raízes.
- ❑ Nas escolas, o momento do recreio, a cantina “recheada” de salgadinhos fritos e doces torna-se uma tentação para as crianças. Os pais devem preparar o lanche das crianças em casa com produtos atrativos e nutritivos.
- ❑ No almoço é recomendável a variação no cardápio. Isso faz com que as crianças sintam prazer em participar das refeições.
- ❑ Tome cuidado para não deixar a criança traumatizada com a obesidade. O excesso de peso deverá ser resolvido gradativamente e sem estresse para a criança.

enfermidades como diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, distúrbios hormonais, aumento das taxas de gordura no sangue e alterações ortopédicas. Quando a criança ingere mais calorias do que as que precisa para se manter forte e sadia, ela está propícia a se tornar obeso. Os hábitos familiares, fatores genéticos, ção. O

psicológicos, metabólicos, endócrinos e culturais assumem um papel importante na prática de consumo excessivo de alimentos por parte das crianças. O papel da família no combate a obesidade infantil é fundamental. Os pais necessitam estar atentos desde o período de gestação. O acompanhamento alimentar

rigoroso na infância, vai desde o nascimento, visto que o leite materno é a alimentação mais saudável e recomendada. O ideal é que os pais procurem um profissional especializado para iniciar um programa de educação alimentar que contemple também instruções necessárias para a prevenção e combate a obesidade infantil.

Cardiologia Pediátrica pode ser um instrumento de prevenção

A prevenção tornou-se hoje um fator decisivo nas discussões no âmbito da saúde, sobretudo, quando se trata de criança. O cuidado logo que a criança nasce, ou até mesmo antes de nascer, é muito importante. A cardiologia pediátrica é uma especialidade da cardiologia que visa prestar assistência preventiva à criança e tratamento àquela que tem problemas cardíacos, desde a fase intra útero, passando pelo seu nascimento e se estendendo até os 19 anos de idade, em que entra na fase adulta.

A cardiologia pediátrica tem como objetivo avaliar tanto as alterações cardíacas de nascença, denominadas cardiopatias congênitas, quanto as cardiopatias adquiridas. Estas últimas são alterações que acometem o coração, como por exemplo, febre reumática. Para a médica cardiologista-pediátrica, Isabel Guimarães, do Instituto Procárdiaco, com o tipo de alimentação que a população jovem vem tendo atualmente, e com o aumento do sedentarismo, problemas antigamente vistos apenas em indivíduos adultos, acometem também a população infanto-juvenil. “É recorrente ver jovens com excesso de peso, aumento da taxa de colesterol e triglicérides, e níveis de pressão anormais para essa faixa etária”, afirma Dra. Isabel.

A médica ainda chama a atenção de que esses fatores, que se costuma chamar de fatores de risco para a doença coronariana, se não forem tratados e acompanhados desde a fase infanto-juvenil, podem se

agravar na idade adulta e, provavelmente, essa pessoa terá problemas coronarianos. “Hoje nós trabalhamos não só com a medicina terapêutica, mas principalmente com a prevenção das doenças cardiovasculares”, observa. Em

relação a cardiopatia congênita, vive-se uma nova fase, em que as crianças acometidas pela doença começam a ser acompanhadas desde cedo e passam pela adolescência até a idade adulta sempre assistidas por especialistas da área.



Dra. Isabel Guimarães

Ecocardiograma pediátrico e fetal

O Instituto Procárdiaco realiza o Ecocardiograma que é uma técnica de ultrassonografia que avalia especialmente o coração. Segundo Dra. Isabel, para a cardiologia pediátrica, o Ecocardiograma é um exame extremamente importante, porque através dele é possível avaliar o coração da criança desde a vida fetal, verificando se esta tem algum problema na sua estrutura ou no ritmo cardíaco. Comenta que quando há alguma alteração na estrutura do coração fetal, a depender da proporção desta alteração, é imprescindível que essa criança tenha o seu nascimento programado em uma estrutura hospitalar que possibilite um acompanhamento adequado do ponto vista cardiológico.

SUGESTÕES DE LINKS:

- . www.abeso.com.br
- . www.cardiol.br
- . www.institutoprocadiaco.com.br

Entender o que é dislipidemia é o primeiro passo para evitá-la

A curiosidade sobre temas relacionados com a saúde, muitas vezes, tem levado as pessoas a buscarem informações em fontes não muito seguras. As questões relacionadas com a dislipidemia são, certamente, algumas das que sofrem maior nível de especulação por parte de leigos e não especialistas.

Dislipidemia é o nome dado à doença de quem possui níveis de alterados de gorduras circulando no sangue. Essas gorduras incluem colesterol e triglicérides.

Colesterol é uma substância gordurosa encontrada na corrente sanguínea e em todas as células do seu corpo humano. É utilizado na formação das membranas celulares, de alguns hormônios e é necessário para outras importantes funções orgânicas. O organismo humano produz cerca de 1000 mg de colesterol por dia, principalmente pelo fígado. Outros 100 a 500 mg (ou mais) podem vir diretamente da alimentação.

Segundo a médica do Instituto Procardíaco Beatriz

Magalhães, o colesterol é parte de um corpo saudável, mas se tiver em demasia no sangue pode causar problemas. "Colesterol alto é um fator de risco para doença coronariana e derrame", observa. Para a médica, é preciso que as pessoas saibam o que é o colesterol e o que pode ser feito para controlá-lo, através do seu dia-a-dia, mantendo hábitos saudáveis.

Os triglicérides são as gorduras mais comuns de seu organismo, que se constituem em grande fonte de energia. Elas provêm da alimentação e também são produzidas pelo corpo humano. À medida que as pessoas vão envelhecendo ou quando ganham peso, o colesterol e a triglicérides tendem a subir. É comum pessoas que têm doenças cardíacas, obesidade ou diabetes terem níveis elevados de triglicérides.

As causas podem ser várias como aumento de peso, dieta inadequada, sedentarismo, questões genéticas, assim como outras doenças que interferiram com o metabolismo

(diabetes mellitus, hipotireoidismo, etc.) ou pelo uso de alguns medicamentos como corticóides.

É importante observar que o colesterol e triglicérides altos não trazem nenhum sintoma aparente. É muito comum uma pessoa ter colesterol alto e não saber. Daí a importância de se fazer periodicamente exame de sangue, para manter o controle. Conhecer o nível do seu colesterol pode ajudá-lo a tomar precauções e evitar problemas como o infarto ou derrame.

Todo indivíduo com 20 anos ou mais deve ter seu colesterol medido, pelo menos uma vez a cada cinco anos. Se você tiver história familiar de colesterol alto ou outro fator de risco, pode ser necessário dosá-lo com uma frequência maior. O mais importante é entender que para evitar a dislipidemia a melhor indicação é manter hábitos de vida saudáveis que envolve dieta, manutenção de peso adequado, exercícios físicos regulares, dentre

VERDADES

A obesidade provoca um grande risco para a saúde.

VERDADE - Porque associada a obesidade podem vir outras doenças como colesterol alto e diabetes.

Ao ingerir somente alimentos dietéticos, as crianças poderão comer exageradamente e também levá-las à obesidade.

VERDADE - Consumir alimentos dietéticos é válido somente se a criança tiver diabetes ou triglicérides alto. Fora isso, não há necessidade.

MENTIRAS

A criança é considerada obesa quando tem excesso de peso?

MENTIRA - Não é somente uma avaliação de peso e altura. Envolve outros tipos de avaliação mais completa. Cada criança tem uma dinâmica diferente e por isso uma avaliação diferenciada.

A criança obesa deve consumir apenas um tipo de alimento por dia e evitar a mistura de alimentos?

MENTIRA - A variedade de alimentos é uma regra para uma boa alimentação.

• EXPEDIENTE •

Informativo Externo
do Instituto Procardíaco
E-mail:
comunicacao@institutoprocadiaco.com.br
Coordenação de Comunicação,
textos, revisão e edição:
Marcello Chamusca
Márcia Carvalhal
Diagramação:
Marcello Chamusca



INSTITUTO
PROCARDÍACO

Av. Paulo VI, 1920 - Pituba
Ed. Albert Einstein, 2º e 3º andares

Tel.: (71) 2108-
www.institutoprocadiaco.com.br

