

A alimentação e a fitoterapia como forma de prevenção da obesidade na infância

Food and herbal medicine as a way to prevent childhood obesity

Alimentos y medicinas a base de hierbas como forma de prevenir la obesidad infantil

Recebido: 31/07/2021 | Revisado: 04/08/2021 | Aceito: 08/08/2021 | Publicado: 13/08/2021

Maria Eliete da Silva Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8044-1716>
Faculdade de Educação São Francisco, Brasil
E-mail: elieteclemilton1000@hotmail.com

Suelle Aparecida Silva Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8633-8878>
Universidade Ceuma, Brasil
E-mail: suellealv.fono@hotmail.com

Maria Taissa da Silva Lima Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2925-7024>
Faculdade Santo Agostinho, Brasil
E-mail: taissaamopsique@hotmail.com

Bruno Henrique Magalhães Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1377-9511>
Faculdade Estácio, Brasil
E-mail: brunomagalhaes471@gmail.com

Diego Silva Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2363-8950>
Faculdade de Educação São Francisco, Brasil
E-mail: dieavlis@gmail.com

Ivanilce Santos Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3058-0002>
Faculdade Internacional da Paraíba, Brasil
E-mail: nicinhalima@hotmail.com

Isabela Daiana Silva Macedo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2065-5330>
Centro Universitário Uninovafapi, Brasil
E-mail: bela.smacedo@gmail.com

Anne Karynne da Silva Barbosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5993-8453>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: karynnenutri@gmail.com

Resumo

A obesidade infantil é considerada uma das mais graves e principais problemáticas de Saúde Pública em todo o planeta, afetando milhões de crianças no Brasil e no mundo. Trata-se de uma problemática de saúde multifatorial resultante de problemas hormonais, metabólicos, genéticos, comportamentais e até culturais. Pode causar outras doenças graves como as doenças cardiovasculares, neoplásicas, metabólicos dentre outras. Frente à essa grave problemática o estudo visa por meio de revisão de literatura verificar a importância de se identificar e prevenir a obesidade desde a infância, evitando assim uma série de complicações provenientes do excesso de gordura corporal nesta fase ou na vida adulta. Nesse trabalho foram relatados os fatores que causam obesidade, suas consequências, as complicações que essa doença pode acarretar e o papel da atividade física e da alimentação na prevenção da obesidade. Confirmou-se que quanto mais cedo se detectar a obesidade, maior será o êxito para a reversão do quadro. Estudos mostram atualmente que na grande maioria dos casos, exercício físico aliado a uma dieta balanceada através da boa alimentação são a melhor opção para o combate da obesidade.

Palavras-chave: Dieta; Crianças; Obesidade pediátrica.

Abstract

Childhood obesity is considered one of the most serious and main public health problems in the entire planet, affecting millions of children in Brazil and in the world. It is a multifactorial health problem resulting from hormonal, metabolic, genetic, behavioral and even cultural problems. It can cause other serious diseases such as cardiovascular, neoplastic and metabolic diseases, among others. Faced with this serious problem, the study aims, through a literature review, to verify the importance of identifying and preventing obesity from childhood, thus avoiding a series of complications arising from excess body fat at this stage or in adulthood. In this work, the factors that cause obesity, its consequences, the complications that this disease can cause and the role of physical activity and nutrition in preventing obesity were reported. It was confirmed that the earlier obesity is detected, the greater the success in

reversing the condition. Studies currently show that in most cases, physical exercise combined with a balanced diet through good nutrition are the best option to combat obesity.

Keywords: Diet; Kids; Pediatric obesity.

Resumen

La obesidad infantil es considerada uno de los problemas de salud pública más graves y principales en todo el planeta, afectando a millones de niños en Brasil y en el mundo. Es un problema de salud multifactorial resultante de problemas hormonales, metabólicos, genéticos, conductuales e incluso culturales. Puede provocar otras enfermedades graves como enfermedades cardiovasculares, neoplásicas y metabólicas, entre otras. Ante este grave problema, el estudio pretende, mediante una revisión de la literatura, comprobar la importancia de identificar y prevenir la obesidad desde la infancia, evitando así una serie de complicaciones derivadas del exceso de grasa corporal en esta etapa o en la edad adulta. En este trabajo se informaron los factores que provocan la obesidad, sus consecuencias, las complicaciones que puede ocasionar esta enfermedad y el papel de la actividad física y la nutrición en la prevención de la obesidad. Se confirmó que cuanto antes se detecta la obesidad, mayor es el éxito en revertir la condición. Actualmente, los estudios demuestran que en la mayoría de los casos, el ejercicio físico combinado con una dieta equilibrada a través de una buena nutrición son la mejor opción para combatir la obesidad.

Palabras clave: Dieta; Niños; Obesidad pediátrica.

1. Introdução

A obesidade infantil é uma doença nutricional, que cresce dia após dia não somente no Brasil, mas em todo o mundo. A mesma vem alcançando índices alarmantes no que tange a saúde pública, tendo alta prevalência e mostrando assim resultados e consequências impactantes na vida de inúmeras crianças.

A causa da obesidade é multifatorial, podem ser de origem emocional, cultural, socioeconômica, genética, dentre outros. Tal doença pode desencadear outras problemáticas psicossociais e orgânicas, podendo muitas vezes ser reversíveis desde que se possa conseguir a redução do peso.

Uma dieta balanceada, atividade física e o lazer devem ser incentivados já na infância, evitando que as crianças e adolescentes apresentem peso acima do normal.

Na infância e na adolescência a obesidade cresce de maneira rápida e progressiva. Segundo os dados demonstrados acima, as doenças que eram anteriormente reconhecidas com somente de adultos, hoje podem ser observadas com muita frequência em crianças em idade mais precoces.

Inúmeras complicações podem acontecer na saúde de uma criança que está com sobrepeso, além do que, uma criança com obesidade faz crescer a chance de ser no futuro um adulto obeso, o que pode vir a gerar graves consequências para a saúde e até mesmo a morte. Dessa maneira, Hernandez e Valentini (2011), coloca que a maior parte das complicações advindas da obesidade começadas ainda na infância acabam se apresentando na vida adulta culminando para elevar a morbimortalidade e diminuindo a esperança de expectativa de vida das pessoas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), hoje pode-se observar que uma em cada dez crianças no mundo inteiro são obesas, na verdade o dado é alarmante pois existe no mundo cerca de 155 milhões de pessoas com obesidade (Guedes, Guedes, 2011).

Este trabalho tem como objetivo principal refletir sobre o importante papel da alimentação saudável aliando às atividades físicas para a prevenção da obesidade infantil. Tudo isso é reflexo das mudanças ocorridas no modo de vida das pessoas, relacionados aos hábitos alimentares e sedentarismo. Assim, as doenças que anteriormente eram consideradas como sendo somente doenças de adultos vêm sendo diagnosticadas em crianças.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, pautada na metodologia de Martins Jr. (2008), com busca sistematizada de termos descritos no DeCS, essa pesquisa foi realizada através de vasta busca dos estudos dos últimos 10 anos, nas bases de dados Scielo e Pubmed.

Sendo utilizados os artigos que foram considerados relevantes e excluídos artigos de revisão, teses e dissertações.

3. Resultados e Discussão

Obesidade Infantil

Escrivão e Lopez (2013) é preciso ter um controle sobre a obesidade a partir da infância, especialmente as que se mostram com mais predisposição para desenvolver de doenças, a fim de que sejam tomadas medidas eficazes e concretas para que se controle os riscos, prevenindo assim o prognóstico de graves doenças.

Atualmente a obesidade é considerada com dos mais graves problemas de saúde pública no mundo, principalmente nos países desenvolvidos, pois a cada dia tem crescido o número de pessoas obesas, especificamente em crianças, tudo isso comumente em coexistência com a desnutrição (Taddei, 2012). Tal problema se dá muitas vezes por conta da alimentação dos fast food tipo de comida prepara e servida em lanchonetes de forma rápida.

Algumas crianças que apresentam excesso de gordura quando ainda bebê, são consideradas saudáveis, contudo, ao crescerem a maioria continuam no mesmo ritmo que pode culminar para obesidade.

Conforme estudos de Bjorntropo (2010) há uma relação existente entre a forma de distribuição de gordura corporal com o grande número de problemas de saúde nos seres humanos.

Segundo Mello (2014) a excessiva quantidade de gordura em tronco ou ainda nas regiões abdominais e excessos nas regiões viscerais são um dos três aspectos da composição corporal relacionadas às ocorrências de doenças crônico-degenerativas.

Pesquisas com dados populacionais têm evidenciado que o excesso de tecidos adiposos, especialmente na região do abdômen relaciona-se sem dúvidas ao grande risco de desenvolvimento de doenças arteriais e coronárias, além de diabetes de mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias.

Segundo Moreno (2015) é consenso atualmente que não se deve levar em consideração apenas a presença dos níveis de gordura corporal, mas também da forma como esse tecido adiposo se encontra distribuído, uma vez que uma grande variedade de fatores se encontra envolvidos no processo de deposição de gordura corporal.

Para o tratamento eficaz da obesidade é essencial primeiramente que faça a realização do estado nutricional no tangente a avaliação antropométrica por meio da medição da massa corpórea, estrutura e ainda o cálculo do IMC, dentre outras medidas e índices que complementam a avaliação.

De acordo com Giannichi (2013) a antropometria por exemplo representa uma das mais importantes ferramentas que assessora para uma análise mais completa de um indivíduo sendo ou não atleta, porque vai oferecer informações relacionadas ao desenvolvimento, crescimento e envelhecimento. No exercício da prática, a obesidade pode ser avaliada em certos termos absolutos pelo índice de Massa Corporal (IMC) e ainda pela sua distribuição na circunferência da cintura, ou seja, pelo ICQ (Índice Cintura Quadril), pelo Índice de Conicidade entre outras medidas.

Índice de Massa Corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) trata-se de um cálculo que objetiva fazer avaliação para saber se o indivíduo está dentro do peso ideal em relação à altura. Dessa forma por meio do resultado desse IMC a pessoa pode saber se está acima do peso, com sobrepeso, com o peso ideal ou abaixo do peso.

O IMC trata-se de um dos mais eficientes e eficazes indicadores indiretos de níveis de tecidos adiposos usados. Este índice na verdade apresenta uma correlação com peso e com a estatura da pessoa, visando a conclusão da densidade corpórea. (Ravissin; Swinburn, 2012).

Alimentação saudável

A alimentação equilibrada, correta e saudável com o suficiente de calorias, nutrientes e proteínas é fundamental para uma melhor qualidade de vida. Uma boa alimentação agregada a hábitos saudáveis, como por exemplo a prática das atividades físicas, são fatores primordiais na promoção da saúde e ainda da prevenção de enfermidades.

É de extrema importância que as orientações auxiliem em lidar com a problemática da obesidade. É necessário que todos possam ser alertados dos grandes riscos consequentes da ingestão dos alimentos e das bebidas calóricas ricas em açúcares, sódio e gorduras. Com simples gestos pode envolver, por exemplo, a diminuição de sal e aumento de grãos integrais, frutas e verduras aliadas às atividades físicas regulares, apresentando de forma efetiva, segundo estudos apontam, uma grande e decisiva diferença quando se busca o bem-estar (Assert, 2013).

Alimentar-se de forma saudável com uma alimentação rica em minerais, vitaminas junto com as atividades físicas regulares é a melhor forma de possibilitar benefícios à saúde controlando o peso, aumentando a memória, controlando o estresse, melhorando o rendimento no trabalho, fortalecendo o sistema imunológico e prevenindo enfermidades, tudo isso relacionado ao consumo excessivo de água durante o dia, e evitando comer alimentos calóricos como doces, frituras, carboidratos e a ingestão de bebidas alcoólicas.

A prevenção da obesidade através do estilo de vida que fundamentalmente deve ser reestruturada por meio dos hábitos alimentares, no aumento das atividades físicas diárias e ainda na implantação dos programas escolares, educativos e institucionais de caráter multissetorial.

Segundo Bento (2012) a alimentação deve ser completa, equilibrada e variada, evitando deficiências vitamínicas.

Os alimentos assados, os cozidos sem gordura, os grelhados devem ser os procedimentos culinários a se usar, em detrimento dos assados que possuam muita gordura, dos guisados e dos fritos. Além da alimentação saudável, é preciso também praticar, pelo menos, 30 minutos diários e frequentes de exercício físico moderado.

A inclusão de fitoterápicos no tratamento da obesidade infantil

A utilização terapêutica de plantas medicinais é algo antigo, e relaciona-se intimamente com a própria evolução e desenvolvimento do ser humano. Para usarem as plantas como sendo medicamentos, os seres humanos da antiguidade aproveitavam-se de suas próprias experiências e vivência empíricas de erros e acertos, e ainda das observações no uso das plantas pelos demais animais, além de intervenções divinas para certas enfermidades.

Segundo Corrêa (2012) a Fitoterapia que sempre foi presente basicamente em todas as sociedades humanas, vem sendo usada e documentada por seu conhecimento tradicional e popularmente rico decorrente de sua valiosa diversidade cultural e étnica.

A fitoterapia é reconhecida pelo seu tratamento em estados patológicos por meio do uso de substratos naturais de origem botânica e fitológicas. Inúmeras plantas usadas na medicina têm sido bastante estudadas e usadas com a finalidade de reduzir peso, especialmente as que possuem uma ação inibidora de lipases, contendo em sua química propriedades termogênicas, e que inibem o apetite.

Inúmeras pesquisas têm dedicado de forma significativa esforços e tempo na compreensão das estruturas fisiológicas envolvidas no controle do apetite, fome e saciedade, e ainda na aquisição de produtos eficazes no controle e tratamento da obesidade incluído sobretudo os que são de origem natural.

Os autores evidenciam que alguns fitoterápicos tem o objetivo de reduzir o peso e assim vem a cada dia aumentando de forma gradativa o seu uso nos últimos anos. Em determinados casos são empregados na verdade, sem qualquer tipo de acompanhamento efetivado por um profissional especializado na área. Hoje tem-se a consciência de que a obesidade é uma

grave problemática de saúde pública mundial, tendo em vista que, ocorre um elevado crescimento da procura de opções de tratamentos saudáveis (Nunes do Prado et al., 2017).

Há uma grande variedade de fitoterápicos e/ou produtos naturais, compreendendo assim uma série de compostos e extratos isolados de plantas, que vem sendo utilizados para auxiliar na redução do peso corporal e prevenção da obesidade (Araújo Júnior, 2012).

Dessa forma observa-se que já existe na literatura uma gama de muitos fitoterápicos que são comprovadamente eficazes no tratamento e controle da obesidade e que é sem dúvidas um mercado que cresce cada dia mais, tanto no que tange à boa resposta do tratamento, quanto no que se refere à facilidade de acesso e aumento do número de prescrições da parte dos profissionais da área da saúde após a regulamentação do uso.

4. Conclusão

No tange à obesidade na infância pode-se dizer que está além dos fatores genéticos e metabólicos pode-se dizer que a falta de atividades físicas para as crianças também é um grave problema, assim, é imprescindível trabalhar também para a motivação das crianças para que estas se mantenham ativas fazendo esta atividade torne-se um hábito de vida.

Deste modo, as razões do elevado número de pessoas com sobrepeso nos últimos anos podem estar relacionadas a condições ambientais, ainda com uma predominância no que refere ao fator genético.

Por meio desta pesquisa pode-se compreender a importância de se cuidar da alimentação do indivíduo desde tenra idade uma vez que a questão do sobrepeso e do excesso de peso são compreendidos como um problema social, e as intervenções nutricionais, as práticas esportivas e uso dos fitoterápicos podem ser imprescindíveis no controle da doença, objetivando dessa forma, mudanças no estilo de vida do indivíduo.

Em suma, uma alimentação saudável aliada a outras formas de enfrentamento do problema poderão contribuir de forma bastante significativa para a redução do peso e conseqüentemente para a diminuição das doenças que são relacionadas à obesidade.

Referências

- Almeida, C. A. N.; Baptista, M. E. C.; Almeida, G. A. N.; Ferraz, V. E. F. Obesidade infanto-juvenil: uma proposta de classificação clínica. *Pediatria*. São Paulo: n. 26, 2013.
- Assert, Associação das empresas de refeição e alimentação convênio para o trabalhador. Alimentação saudável. 2013. <http://assertbrasil.com.br/alimentacao-saudavel/>.
- Balaban G.; Silva, G.A.P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *J. Pediatr*, 2010.
- Baruki, S. B. S; Rosado, L.E.F.P.L; Rosado, G.P; Ribeiro, R.C.L. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá – MS. *Rev Bras Med Esporte*, 2017.
- Batista Filho; M. Rissin A. Nutritional transition in Brasil: geographic and temporal trends. *Caderno de Saúde PÚBLICA*, 2010.
- Bouchard C.; Depres J.; Tremblay A. Exercise and obesity Res.1, 2015.
- Bjorntotop P. Exercise na obesity. *Psychiatr Clin North Am*, 2010.
- Clifford, P. A. Efficacy of a self-directed behavioral health change program: weight, body composition, cardiovascular fitness, blood pressure, health risk, and psychosocial mediating variables. *J Behav Med*, 2012.
- Araújo Júnior, L. M. Bioquímica aplicada dos fitoterápicos ao tratamento da obesidade. *Manual de Fitoterápicos em Obesidade*, 2012.
- Giannichi, R. S.; Marins, J. B. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático, 3ªed, Shape, São Paulo, 2013.
- Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: CLR Balieiro, 2011.
- Guedes, D. P.; Guedes, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, v.15, n.1, 2013.
- Juzwiak, C. R, Paschoal. V. C. P, Lopez, F. A. Nutrição e atividade física. *J. Pediatr*. 2010.

Martinelli, C. E.; Salles, D. *Obesidade na infância*. Ed Atheneu, Rio de Janeiro, 2015.

Martinez, A. M. *Psicologia escolar e educacional*. v.1, n.1. Mimeo, 2016.

Mello, E. D.; Luft, V. C.; Meyer, F. *Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?*. *Jornal de Pediatria*. n. 3, v.80, 2014.

Mendonça, C. P.; Anjos, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v.20 n.3, 2014.

Monteiro, C. D.; Conde, W. L. Tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: nordeste e sudeste do Brasil. *Arq Brás Endocrinol Metab*, 2011.

Moreno, B.; Lopez, M, Moreno, S. *Obesidad, concepto y clasificación*. Em. *Obesidad presente y futuro*. Biblioteca aula médica Espana, 2015.

Nunes Do Prado, C. et al. O uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 1, p. 35–49, 2007.

Ravussin, E.; Swiburn, B. A. *Pathophysiology of Obesity*. Lancet, 2012.

Rêgo, A. L. V.; Chiara, V. L. *Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes*. *Revista de Nutrição*. Campinas: v.19, n. 1, 2014.

Romero, C. E. M.; Zanesco, A. *O papel dos hormônios leptina e grealina na gênese da obesidade*. *Revista de Nutrição*. Campinas: n.19, 2016.

Sharkey, B. J. *Condicionamento físico e saúde*. 5ª ed, São Paulo: Artmed, 2017.

Williamson, D.; Perrin, L. *Behavioral therapy for obesity*. *Endocrinol Metab*, 2014.