Obesidade infantil: estratégias de prevenção e tratamento

Na prática clínica, é essencial conhecer mais sobre a obesidade infantil, problema de saúde pública com previsão de aumento expressivo no Brasil e no mundo nas próximas décadas.

Nutrição e saúde na infância

PorAcervo Piracanjuba • 28 de agosto, 2025

A má nutrição é um cenário que afeta a população mundial adulta e infantil, podendo levar a impactos nutricionais e condições indesejadas, tais como a desnutrição, deficiências nutricionais, sobrepeso e obesidade[1,2].

A prevalência da obesidade infantil tem aumentado de forma expressiva nas últimas décadas e representa um grande problema de saúde pública no mundo[1,2]. Essa é uma condição multifatorial, resultado da combinação de fatores que incluem, além da má nutrição, questões genéticas, comportamentais e ambientais[2].

Por ser multifatorial, a elaboração de estratégias de intervenção e tratamento exige uma compreensão integrada dos agentes causadores e de sua ligação com contextos familiares, escolares e sociais da criança[2].

Panorama da obesidade infantil no Brasil e no mundo

Globalmente, dados recentes publicados pela Federação Mundial de Obesidade estimam que, até o ano de 2035, duas a cada cinco crianças no mundo com idade de 5 a 19 anos apresentarão sobrepeso e obesidade, de acordo com a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC)[3].

Em âmbito nacional, em 2020, 15,9% dos menores que 5 anos, 31,8% das crianças entre 5 e 9 anos e 31,9% dos adolescentes apresentavam IMC elevado[2]. A previsão para 2035 é que a prevalência de crianças e adolescentes brasileiros com sobrepeso e obesidade aumente para 50%[3].

A instalação precoce da obesidade leva ao maior risco do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) ainda na infância, aumentando o risco de consequências para a saúde também na vida adulta[3].

Além de ser forte preditora para DCNTs, a obesidade infantil também pode levar a impactos negativos na vida social da criança, tais como bullying, o desenvolvimento de baixa autoestima e de sintomas depressivos[4].

--> Leia também: 6 estratégias para prevenção da obesidade infantil

A prevenção começa no início da vida

As ações para prevenção da obesidade infantil devem iniciar ainda no período da gestação, uma vez que a saúde materna pode influenciar diretamente na saúde do bebê e no risco de obesidade[2]. Após esse período, a promoção do aleitamento materno e o acompanhamento nutricional do bebê ao longo da introdução alimentar e dos primeiros anos de vida também terão impacto significativo na prevenção da obesidade infantil.

- Gestação

O ganho de peso excessivo e a má nutrição da gestante são os principais fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade infantil[2]. Assim, o acompanhamento nutricional da gestante com objetivo de garantir um ganho de peso adequado, além de bom aporte nutricional ao longo da gestação, é de grande relevância. A educação nutricional para este público pode auxiliar no estabelecimento de hábitos saudáveis para toda a família até mesmo após a gestação, o que é extremamente benéfico para a saúde do bebê que irá chegar.

- Aleitamento materno

O aleitamento materno, além de fornecer todos os nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento ideais do bebê, também está diretamente relacionado à prevenção do excesso de peso[4,5]. Por isso, é fundamental sempre reforçar a indicação do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e complementar até 2 anos de vida ou mais[2,4].

- Introdução alimentar

A introdução alimentar deve ser iniciada a partir dos 6 meses de vida e tem de grande relevância do contexto de prevenção da obesidade. Uma orientação adequada, de acordo com as recomendações atuais, previne que os bebês sejam expostos precocemente a alimentos ricos em açúcar/gorduras[5,6].

A partir de 1 ano de vida, as crianças devem receber as mesmas refeições da família e manter o padrão de alimentação saudável com limitação de alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras saturadas/trans, e que possuem alta densidade energética e baixo aporte de vitaminas, minerais e fibras[4,6].

Além dos pontos mencionados acima, é válido incentivar outras medidas comportamentais de prevenção da obesidade infantil, como a prática de atividades físicas e redução do tempo de tela, combatendo o sedentarismo[4].

Tratamento nutricional

Para o tratamento da obesidade infantil, devem ser realizadas intervenções comportamentais com objetivo de encorajar a alimentação saudável e a redução do sedentarismo[2,4].

Do ponto de vista nutricional, o tratamento recomendado é baseado em orientações qualitativas. O incentivo ao reconhecimento da autorregulação de fome e saciedade é um ponto importante, assim como o envolvimento de toda a família no preparo dos alimentos e no momento das refeições[4].

Na prática clínica, algumas condutas nutricionais podem ser realizadas, entre elas[4]:

- Fazer desjejum todos os dias, uma vez que o hábito de pular o café da manhã está relacionado ao aumento do IMC em crianças e adolescentes;
- Substituir o leite integral pela versão semidesnatada, a partir dos 2 anos de vida;
- Evitar a oferta de bebidas artificiais e/ou adicionadas de açúcares e aromatizantes;
- Oferecer frutas e legumes com casca e incentivar o consumo de leguminosas e cereais integrais, para aumentar o aporte de fibras;
- Incentivar uso de garrafinha de água na escola, para otimizar hidratação;
- Preferir frutas, ao invés de sucos;
- Evitar consumo de fast food e refeições fora de casa;
- Realizar refeições em família, sempre que possível.

Orientações focadas em mudança de estilo de vida são as mais indicadas para o tratamento da obesidade infantil, uma vez que o fator principal para o aumento da obesidade é o fator ambiental, que promove a escolha

de alimentos não saudáveis e comportamentos sedentários[2]. Não são recomendadas dietas restritivas, que estas podem afetar o crescimento e desenvolvimento das crianças, além de não promoverem hábitos saudáveis sustentáveis[4]. Assim, devemos sempre priorizar intervenções na rotina que sejam feitas de modo gentil, respeitando a criança e envolvendo toda a família para uma mudança comportamental eficiente e duradoura.

--> Leia também: Como atrelar brincadeiras a educação nutricional na infância?

Referência Bibliográfica

[1] Food And Agriculture Organization Of The United Nations; International Fund For Agricultural Development; Unicef; World Food Programme; World Health Organization. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020: transforming food systems for affordable healthy diets. Rome: FAO, 2020.

[2] Ministério da Saúde. Estratégia Nacional Para Prevenção E Atenção À Obesidade Infantil Orientações Técnicas. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/proteja/publicacoes/orientacoes_proteja.pdf

[3] World Obesity Federation. Atlas Mundial da Obesidade 2024. Londres: Federação Mundial de Obesidade, 2024. Tradução: Instituto Cordial. Disponível em: https://lp2.institutocordial.com.br/pbo-196-atlas-24

[4] ABESO. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. Departamento de nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome metabólica. 2022. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf

[5] Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamentos Científicos de Nutrologia e Pediatria Ambulatorial. Guia prático de alimentação da criança de 0 a 5 anos. São Paulo, 2021.

[6] Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primaria à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primaria à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.: Il.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.