Crianças obesas têm alto risco de se tornar adultos doentes

Biologia & Ciências

Enviado por: _ailton@seed.pr.gov.br

Postado em:17/12/2007

Combater o excesso de peso na infância é ainda mais importante do que se pensava. Os estudos comprovam que crianças obesas têm alto risco de se tornarem adultos com doenças cardíacas, já a partir dos 35 anos. Duas pesquisas sobre o assunto foram divulgadas nesta semana. Crianças precisam comer melhor e praticar mais atividades físicas.Leia mais...

Combater o excesso de peso na infância é ainda mais importante do que se pensava. Os estudos comprovam que crianças obesas têm alto risco de se tornarem adultos com doenças cardíacas, já a partir dos 35 anos. Aos 13 anos de idade, Letícia dos Santos já sofreu com o excesso de gordura no sangue. Motivo: adora comidas que não fazem muito bem à saúde. Para ela, o mais difícil foi abandonar o chocolate. “Chocolate foi extremamente difícil. Refrigerante, salgadinho, pizza, tudo que é bom”, completa a garota, que também precisou estabelecer horários para as refeições. Dois novos estudos divulgados nesta semana reforçam o que todos já sabiam: criança que come mal pode se tornar um adulto com problemas cardíacos e diabetes. Pesquisadores da Universidade de São Francisco, na Califórnia, fizeram projeções estatísticas a partir de dados do censo americano e do sistema de saúde pública. Pelo cenário traçado com a ajuda de modelos matemáticos, quase metade das mulheres e 37% dos homens americanos serão obesos em 2020. Kirsten Bibbins-Domingo, coordenadora da pesquisa, concluiu que se a população continuar sem fazer exercícios e com os mesmos maus hábitos alimentares, o número de mortes por doenças do coração deve aumentar 19% nos próximos anos. Seriam mais de dois milhões de americanos com coronárias obstruídas e jovens com alto risco de morte prematura. E o problema não se restringe aos Estados Unidos. Em vários países, como o Brasil, vêm aumentando rapidamente o número de pessoas muito acima do peso. Outra pesquisa, realizada na Dinamarca, chegou à mesma conclusão. Foram estudadas 276 mil pessoas, nascidas entre 1930 e 1976, com idade entre 25 e 60 anos. Resultado: quanto mais gordas as crianças entre 7 e 13 anos, maior o risco de doença cardíaca na idade adulta. A receita para uma vida saudável pode ser simples e divertida: além de reduzir açúcar, gorduras e frituras, simplesmente brincar. É justamente a vontade de fazer esporte que motiva o adolescente Danilo. Aos 14 anos, ele está fazendo regime. Quando o assunto era pizza, ele não fazia por menos. “Comia uns dez pedaços. Hoje em dia eu como quatro, só. Não posso”, afirma. Para o ano que vem, o plano está pronto: “Emagrecer o máximo possível e fazer esporte, que é o que eu mais gosto”. (Fonte: Do G1, com informações do Fantástico) Ambiente Brasil