

Obesidade infantil exige mudanças de hábitos, acompanhamento e cuidado com o desenvolvimento



Alimentação equilibrada, redução do sedentarismo e participação da família estão entre as estratégias que podem contribuir para uma rotina mais saudável na infância.

O combate à obesidade infantil começa muito antes de uma eventual busca pela perda de peso. Na infância, mudanças na alimentação e na rotina precisam levar em consideração o crescimento, o desenvolvimento e as necessidades nutricionais de cada fase da vida.

Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), divulgados em relatório do Governo Federal em 2026, apontam que, em 2025, 31% das crianças de 5 a 10 anos acompanhadas apresentavam excesso de peso. Desse total, 9,7% estavam classificadas com obesidade e 6% com obesidade grave. Entre os adolescentes acompanhados, o excesso de peso chegou a 35,4%.

Diante desse cenário, especialistas reforçam que o cuidado deve envolver não apenas a alimentação, mas também os hábitos familiares, a prática de atividades físicas e a redução do comportamento sedentário.

Segundo o Dr. Edson Ramuth, médico e fundador do Emagrecentro, rede especializada em emagrecimento e estética corporal, crianças e adolescentes precisam de estratégias específicas, justamente por ainda estarem em processo de crescimento e desenvolvimento.

A rede mantém o EmagreKids, programa destinado a crianças a partir de 7 anos e adolescentes com sobrepeso ou obesidade, com foco na reeducação alimentar e na mudança de comportamentos.

“O objetivo não é colocar a criança em uma busca acelerada pela perda de peso, mas identificar o que pode ser ajustado na alimentação e no estilo de vida, sempre considerando as demandas nutricionais de cada faixa etária”, explica o médico.

A seguir, cinco cuidados destacados pelo especialista que podem contribuir para a construção de hábitos mais saudáveis.

1. Reeducação alimentar deve envolver toda a família

Mais do que simplesmente retirar alimentos ou reduzir a quantidade das refeições, a reeducação alimentar busca desenvolver escolhas mais equilibradas e uma relação saudável com a comida.

Nesse processo, a participação dos pais ou responsáveis é fundamental. A organização das

refeições e os alimentos disponíveis em casa influenciam diretamente os hábitos das crianças.

“Não adianta pensar apenas no que deve ser proibido. É preciso trabalhar escolhas e entender como aquela família se alimenta. Quando os novos comportamentos também são adotados dentro de casa, fica mais fácil para os filhos incorporá-los”, explica Ramuth.

2. Variedade no prato ajuda a garantir nutrientes

Durante qualquer processo de mudança alimentar, é importante preservar o consumo de nutrientes necessários para o crescimento e o desenvolvimento.

Frutas, verduras, legumes, feijão, ovos, leite e derivados podem fazer parte de uma alimentação equilibrada, de acordo com as necessidades individuais de cada criança.

“Quando há muita restrição ou pouca variedade no prato, alguns nutrientes podem ficar de fora. Por isso, o foco não deve ser apenas comer menos, mas garantir uma alimentação variada e adequada para essa fase”, orienta o médico.

3. Atenção ao consumo de açúcares e farinhas refinadas

Alimentos ricos em açúcares e farinhas refinadas, como refrigerantes, doces, biscoitos recheados e determinados produtos ultraprocessados, devem ter seu consumo reduzido na rotina.

O especialista, entretanto, alerta que a infância não é uma fase para simplesmente eliminar grupos alimentares.

“Não é indicado simplesmente retirar os carboidratos da alimentação. O cuidado está na quantidade e, principalmente, na qualidade das escolhas, sem comprometer os nutrientes e a energia necessários para o crescimento”, afirma.

4. Acompanhamento profissional evita mudanças inadequadas

O acompanhamento de profissionais de saúde é importante para avaliar a evolução da criança e identificar possíveis dificuldades durante o processo de mudança de hábitos.

Alterações no apetite, na disposição ou dificuldades para seguir as orientações podem indicar a necessidade de adaptar a estratégia.

“O acompanhamento permite corrigir a rota ao longo do tratamento. Se algo não está funcionando, conseguimos entender a dificuldade e fazer os ajustes necessários sem colocar o crescimento e a saúde da criança em risco”, avalia Ramuth.

A orientação profissional também ajuda a evitar dietas restritivas ou mudanças alimentares realizadas por conta própria.

5. Menos tempo de tela e mais movimento

Celulares, tablets, televisão e videogames podem contribuir para o aumento do tempo dedicado a atividades sedentárias.

Estabelecer limites para o uso desses dispositivos e incentivar brincadeiras e atividades que envolvam movimento são medidas que podem ajudar a tornar a rotina mais ativa.

“A diminuição do tempo de tela pode acontecer aos poucos, com limites definidos pelos responsáveis e a inclusão de outras opções de lazer. O objetivo é combater o sedentarismo e incentivar práticas que façam sentido para a faixa etária”, conclui o médico.

Mudança de hábitos começa dentro de casa

O enfrentamento da obesidade infantil exige uma abordagem que vá além da balança. A construção de hábitos alimentares equilibrados, a prática de atividades físicas, a redução do sedentarismo e o acompanhamento adequado podem contribuir para uma infância mais saudável.

Nesse processo, a família exerce papel central. Mudanças incorporadas por todos os moradores da casa tendem a tornar a adaptação mais natural para a criança e ajudam a transformar novas práticas em hábitos que podem permanecer ao longo da vida.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/8776/obesidade-infantil-exige-mudancas-de-habitos-acompanhamento-e-cuidado-com-o-desenvolvimento> em 04/09/2026 03:07