



OBESIDADE INFANTIL



Cruz Azul de São Paulo

Responsável Técnico:
Dra Camila Novas
CRM 102.307
Especialidade: Endocrinologista



CRUZ AZUL
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
 Cruzazuldesaopaulo



OBESIDADE INFANTIL

Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de obesidade e além disso, oito em cada 10 adolescentes continuam obesos na fase adulta.

As crianças, em geral, ganham peso com facilidade devido a fatores como; hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos e problemas de convivência familiar, entre outros.

As crianças imitam os pais em tudo que fazem. Assim, os pais que têm hábitos alimentares errados acabam induzindo seus filhos a se alimentarem do mesmo jeito.

CAUSAS

- Consumo demasiado de alimentos gordurosos
- Falta de atividade física
- Ansiedade
- Depressão
- Fatores hormonais
- Fatores genéticos

RECOMENDAÇÕES

Alimentação adequada é a chave para evitar a obesidade

Veja algumas dicas recomendadas por médicos e nutricionistas para que você se previna contra esse mal e tenha uma vida sempre saudável:

- Siga uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes e verduras
- Respeite os horários das refeições e não belisque guloseimas entre os intervalos
- Não consuma alimentos gordurosos, frituras, doces e refrigerantes
- Pratique atividade física, esporte no colégio ou frequente uma academia, desde que com orientação de um profissional
- Beba bastante água, pelo menos dois litros por dia. A água é importantíssima, pois mantém o corpo sempre hidratado



Se você está acima do peso ou conhece alguém que esteja, deve procurar ajuda médica. Quanto mais cedo for tratado, maiores são as chances de cura.