



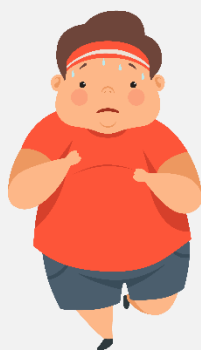
Dica de Saúde:

# OBESIDADE MÓRBIDA INFANTIL

No dia 3 de junho celebra-se o Dia da Conscientização contra a Obesidade Mórbida Infantil. Por se tratar de uma doença multifatorial e social, o objetivo é alertar sobre os cuidados necessários para prevenir e tratar essa doença que afeta milhares de crianças no mundo todo. Saiba mais abaixo.

Cerca de 80% das crianças obesas se tornaram adultos obesos.

No Brasil, 15% são obesas e 33,5% estão com sobrepeso.



Pode provocar a diabetes, resistência à insulina, hipertensão, dislipidemias, distúrbios psicológicos, complicações gastrointestinais e doenças cardiovasculares.

## HERÓI

Alimentação balanceada, rica em frutas, legumes e verduras, com o consumo adequado de água e a prática regular de exercícios físicos.

Fatores modificáveis no combate à obesidade

## VILÕES

Sedentarismo e consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, como os salgadinhos, biscoitos, sorvetes, refrigerantes, sucos artificiais, doces e *fast foods*.

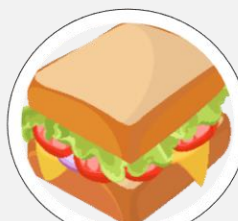
## Dicas para colocar saúde na lancheira dos pequenos



Frutas frescas e iogurte natural



Oleaginosas e frutas secas



Sanduíche natural integral com salada



Suco de fruta natural ou água de coco.

**Nutricionista Bruna Moraes – CRN10 5192**

Fontes utilizadas: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE; 2010.