

Obesidade Infantil – a Doença a Jogar às Escondidas!



Recentemente, o Relatório COSI Portugal, apresentou os mais recentes dados relativos à prevalência de excesso de peso e obesidade infantil nas crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos.

O COSI Portugal trata-se do Sistema de Vigilância Nutricional Infantil do Ministério da Saúde e INSA (Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge), no qual é avaliada uma amostra representativa a nível nacional, apresentando resultados comparáveis a nível europeu.

Com os resultados referentes a 2022, num período pós Covid-19, a tendência de diminuição da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil observada entre 2009 e 2019 é este ano interrompida. Em 2022 a prevalência regista-se nos 31,9% de excesso de peso e 13,5% de obesidade infantil, acima dos 29,7% e 11,9%, respetivamente, em 2019.

Salienta-se ainda, os resultados no Norte do país, apresentado

os piores resultados de Portugal Continental, com 33,2% de prevalência de excesso de peso.

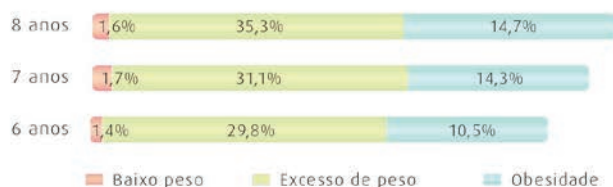
No que diz respeito aos hábitos alimentares, o baixo consumo de hortofrutícolas e o consumo de alimentos mais calóricos, ricos em gordura e açúcar, estão associados ao desenvolvimento de excesso de peso infantil.

Sendo importante que hábitos alimentares praticados na infância sejam saudáveis, uma que estes tendem a manter-se ao longo da vida. Tornando-se essencial a adoção de uma alimentação equilibrada, variada e completa, promovendo a saúde, prevenindo a malnutrição e o desenvolvimento de doenças crónicas.

Com agravamento do estado de saúde das crianças portuguesas seria de prever que o mesmo se espelhasse nos hábitos alimentares, no entanto, verificaram-se algumas melhorias, ainda que, com espaço para muitas mais.

► Em 2022, a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) foi....

....superior em crianças com 8 anos de idade



....superior nas meninas



1,3 Baixo peso
32,1 Excesso de peso
13,1 Obesidade



1,9 Baixo peso
31,7 Excesso de peso
14,0 Obesidade

► Em 2022, dos determinantes estudados, verificou-se:

Consumo alimentar



Entre 2019 e 2022, o consumo de fruta diariamente aumentou de 63,1%, em 2019, para 71,2% e o consumo de até 3 vezes por semana de refrigerantes açucarados diminuiu de 71,3% para 69,1%. Na mesma frequência, o consumo de cereais de pequeno-almoço aumentou de 41,5% para 45,8%, tendo igualmente aumentado o consumo diário destes cereais, de 19,3% (2019) para 23,7% (2022).



IMAGEM RELATÓRIO COSI PORTUGAL 2022

HÁBITOS ALIMENTARES A MANTER

- Consumo de leite magro ou meio-gordo em detrimento do leite gordo;
- Consumo mais frequente de fruta fresca;
- Consumo mais frequente de legumes e sopa de legumes;

HÁBITOS ALIMENTARES A CORRIGIR

- Consumo de carne mais frequente que o consumo do peixe;
- O consumo de snacks doces mais de 4 vezes por semana aumentou 8,1%, em relação a 2019;
- O consumo de sumo 100% fruta (empacotado) mais de 4 vezes por semana aumentou 6,2%;
- O consumo de snacks salgados mais de 4 vezes por semana aumentou 2,1%;
- O consumo de refrigerantes com açúcar mais de 4 vezes por semana aumentou 1%;
- O consumo de cereais de pequeno-almoço mais de 4 vezes por semana aumentou 0,7%;

A prática de exercício físico regular é, também, crucial para a saúde física e mental, sendo essencial em todas as fases de vida, da infância à velhice. Do outro lado da moeda estão os comportamentos sedentários, como o tempo em frente ao ecrã que está associado ao aumento de peso.

De 2019 para 2022, este relatório indica que todos os parâmetros

estudados relativamente às atividades sedentárias registaram um aumento, sendo verificado maior aumento no uso de computadores para jogos eletrónicos.

Durante o fim de semana, 74,3% das crianças dispõem pelo menos duas horas por dia a jogar jogos eletrónicos e, entre 2019 e 2022, houve um aumento de 9,3% de crianças que usam estes dispositivos pelos menos durante duas horas, nos dias de semana.

Considerando que a Organização Mundial da Saúde recomenda mais brincadeira e menos ecrãs, há espaço para melhorar!

O Relatório COSI Portugal em 2022 vem mostrar evidências que grande parte dos maus hábitos observados ao longo dos anos ainda são um problema para a saúde dos mais pequenos.

A obesidade infantil esconde-se atrás dos maus hábitos alimentares, sedentarismo e má qualidade do sono, a infância é o momento ideal para criar hábitos saudáveis e o trabalho em equipa é essencial. Família, escola e profissionais de saúde são cruciais para os adultos saudáveis do futuro!

Utilizar computador para jogos eletrónicos

Dias de semana

pelo menos 2h por dia

27,4%



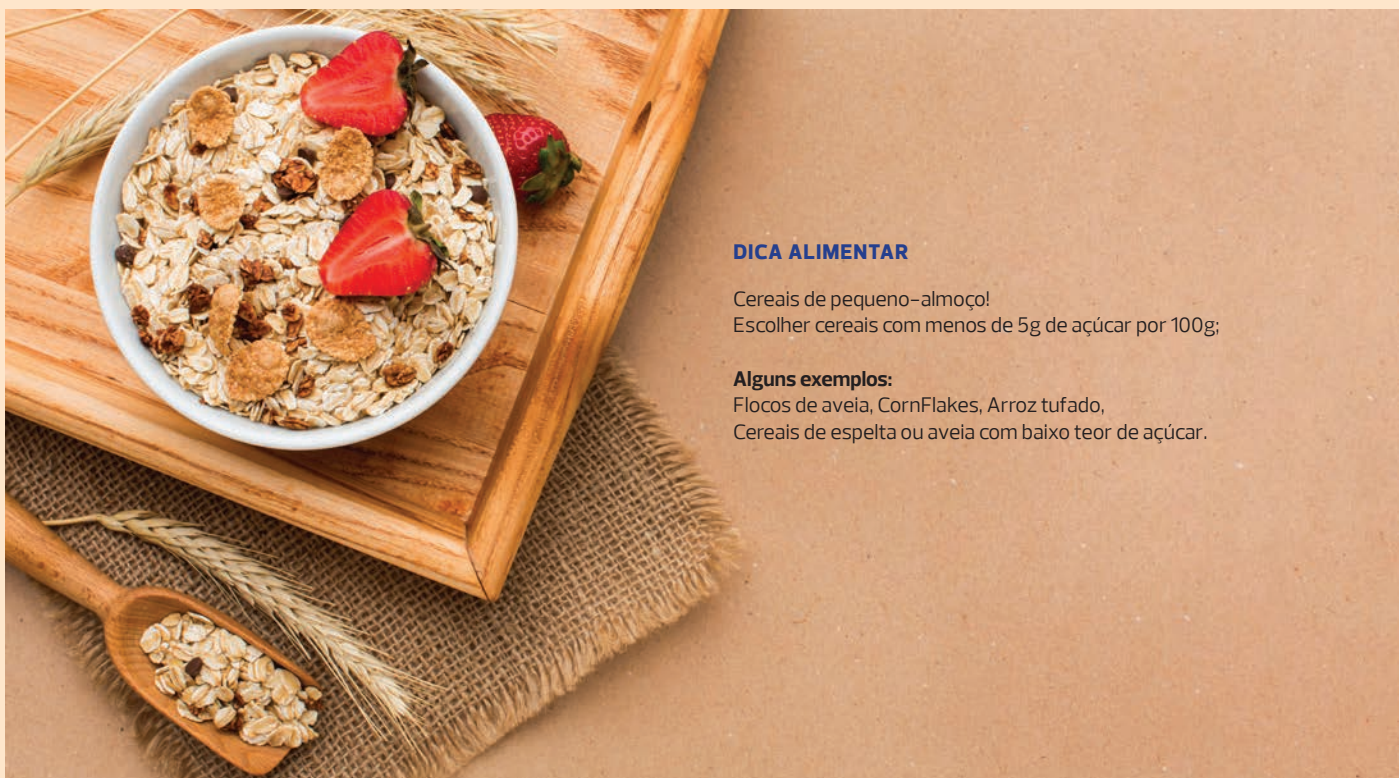
Dias de fim de semana

pelo menos 2h por dia

74,3%



IMAGEM RELATÓRIO COSI PORTUGAL 2022



DICA ALIMENTAR

Cereais de pequeno-almoço!
Escolher cereais com menos de 5g de açúcar por 100g;

Alguns exemplos:

Flocos de aveia, CornFlakes, Arroz tufado,
Cereais de espelta ou aveia com baixo teor de açúcar.

Escola e Saúde – o trabalho realizado!

A infância é o período da vida no qual as intervenções são mais sustentáveis, pela facilidade de moldar os comportamentos e a escola é um ambiente propício para a sua criação.

A alimentação oferecida em ambiente escolar tem sofrido alterações e regras mais apertadas, importantes para limitar os maus hábitos alimentares e consolidar os hábitos alimentares saudáveis. O Relatório COSI mostra que o que tem sido feito em ambiente escolar para promover a saúde tem resultado. Sublinha-se os resultados observados como o aumento da disponibilidade de fruta e legumes, a diminuição de snacks doces e salgados e refrigerantes, e a maior disponibilidade de períodos com atividade física, validando o trabalho praticado pelas escolas.

A escola e o refeitório escolar têm uma obrigação para com as crianças e alunos de lhes proporcionar um ambiente escolar saudável e educar também na saúde, mas o trabalho não termina ao portão da escola. Em casa, os educadores para a saúde são os pais e família, sendo a base da equipa multidisciplinar!

Ambiente escolar

Fruta fresca



Vegetais



Snacks doces e salgados



Refrigerantes açucarados



TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

FICHA TÉCNICA BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutricao@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação