

Obesidade e Sobrepeso

Obesity and Overweight

Clarisse Pereira Dias Drumond Fortes¹

¹SOPERJ, Editora Associada - Volta Redonda-RJ, Brasil

A obesidade é uma doença crônica complexa, com fatores de risco genéticos e ambientais. Relaciona-se a uma série de comorbidades, aumentando o risco cardiovascular, metabólico, de desenvolvimento de alguns cânceres, além de prejudicar a saúde reprodutiva e óssea. Na criança e adolescência, salienta a Organização Mundial da Saúde (OMS), acrescenta-se o risco aumentado de maus resultados escolares e consequências psicossociais, como estigma e *bullying*.¹

Presente no dia a dia da pediatria, o aumento excessivo de peso corpóreo requer atenção e ações preventivas da especialidade, desde a gestação até a vida adulta. A OMS elenca oito estratégias de prevenção da obesidade na infância:¹

1. Controle de ganho ponderal na gestação;
2. Amamentação em seio materno, exclusivo nos primeiros 6 meses de vida, e amamentação mantida até os 2 anos de idade;
3. Orientação de rotinas saudáveis de alimentação, atividade física e sono, independentemente do peso atual da criança ou adolescente;
4. Estabelecimento de limite de tempo de exposição a mídias eletrônicas;
5. Estabelecimento de limite do consumo de bebidas e alimentos adoçados e/ou de alta densidade calórica, além de promoção de hábitos saudáveis de alimentação;
6. Estímulo do apreço por uma vida saudável, com boa dieta, atividade física, sono de boa qualidade e duração adequada, ambiente livre de álcool e tabaco, práticas de autorregulação emocional;
7. Estabelecimento de limites da ingestão de alimentos ricos em gorduras totais e açúcares, e estímulo ao aumento do consumo de frutas e vegetais, assim como legumes e grãos/oleoginosas integrais; e
8. Estímulo da prática de atividade física regular.

Ainda segundo números publicados pela OMS, estima-se que, em 2024, 35 milhões de crianças com menos de 5 anos de idade tinham sobrepeso e, em 2022, 160 milhões de crianças e adolescentes, entre 5 e 19 anos de idade, eram consideradas obesas.¹

Neste número, a *Revista de Pediatria SOPERJ* publica trabalho original realizado em Joinville-SC, mostrando o perfil epidemiológico de jovens pacientes com sobrepeso e obesidade.² Os autores demonstram complicações precoces dessas condições, corroborando a necessidade de, como pediatras, priorizarmos a atenção e medidas de combate ao ganho excessivo de peso desde o nascimento.

Nas próximas páginas, convidamos os colegas à leitura do trabalho na íntegra, assim como os demais artigos publicados neste número, todos de grande relevância para nossa prática pediátrica.

A todos, uma excelente leitura!

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Geneva:WHO, 7 maio 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acessado em: 31 ago. 2025
2. Ebeling TA, Kohara SK. Perfil epidemiológico de pacientes com excesso de peso atendidos no ambulatório de um hospital público de Joinville e sua distribuição por bairros. Rev Ped SOPERJ. 2025;1-12.