

## A criança obesa do século XXI

A criança não pode ser culpada pela sua obesidade. É comum ouvirmos pais e mães, assim como os avós falarem "pare de comer, parece um saco sem fundo, precisa fazer um regime". Se analisarmos a situação destas crianças, com respeito à sua obesidade, veremos que algumas delas adquiriram a obesidade já nos seus primeiros dias de vida intra-uterina. Estudos mostram que a transferência da mitocôndria, que é a parte da célula envolvida com a utilização de energia, é sempre herdada da mãe. Isto pode explicar a grande correlação entre o peso da criança e o peso da mãe. Se a mãe for obesa quando adulta, a chance de seu filho ser obeso é aproximadamente de 75%.

As crianças que nasceram de mães magras também podem desenvolver a obesidade, seja por fatores metabólicos ou culturais, como, por exemplo, achar que criança gordinha é sinal de saúde. Todos esses fatores são estimuladores para desenvolver a obesidade, já nos primeiros anos de vida, fazendo com que aumente o número de células gordurosas e favorecendo o aparecimento de obesidade no futuro, o que se dará em torno dos dois anos e meio de idade, quando se definem o número de células gordurosas de uma pessoa adulta.

É freqüente também que estas crianças gordinhas percam o excesso de peso ao começarem a engatinhar e a andar (início de atividade física) e depois na adolescência, com o chamado estirão do crescimento, mas não se enganem: à medida que esta criança se tornar um adulto, as células de gordura adquiridas aumentarão, caso seu aumento não tenha sido controlado, com superalimentação e principalmente com a inatividade física, comum nos dias de hoje.

Atualmente, as crianças passam muito tempo em casa, dentro de seus quartos, sentadas ou deitadas na cama. Jogam videogame, navegam pela internet, assistem a vídeos ou estão ligadas na TV durante horas do dia e da noite, pois são impedidas de sair de casa em função da violência urbana. Desta forma, deixam de correr nas praças, andar de bicicleta e participar de outras brincadeiras de boa atividade física e acabam consumindo em maior quantidade alimentos e bebidas que possuem alto teor de gordura e açúcares. Toda criança precisa de alimentos que contenham calorias, desde que proporcionalmente gastem essas calorias adequadamente.

A atividade física deve ser iniciada nos primeiros meses de vida da criança, com brincadeiras que estimulem a engatinhar, virar, sentar, elevar seus membros, como pernas e braços, sempre respeitando o limite físico de cada idade. A mãe deve praticar de duas a três vezes por semana, atividades físicas com seu bebê dentro da água, o que trará inúmeros benefícios para mãe e seu bebê, por mais que pareça uma brincadeira, como estreitar laços maternos, favorecer o desenvolvimento físico (músculo-esquelético), orgânico (cardiorrespiratório) e perceptivo do bebê e o que é mais importante: criará na criança o hábito da prática esportiva.

Quando essa criança atingir a idade entre 4 a 6 anos, os pais deverão de uma forma bem descontraída, mesmo que na brincadeira, mostrar todos os esportes de que poderá dispor durante a sua infância e juventude. Ela com certeza se identificará com alguma modalidade após experimentar todas as possíveis.

Nunca obrigue uma criança a fazer ou praticar uma modalidade de esporte que ela não queira, mesmo que os pais gostem ou o pratiquem. Esse é o maior fator de trauma adquirido na infância e juventude, com graves repercussões comportamentais e psicológicas que, posteriormente, fugirá do controle dos pais.

A atividade física, seja ela qual for, deverá despertar o interesse, a princípio, como uma brincadeira com outras crianças da mesma faixa etária. Com o passar do tempo, a atividade física passará a ser encarada como um esporte, que despertará a competitividade e o respeito pelos colegas e adversários.

Vale lembrar que a atividade física escolhida pela criança ou jovem deverá sempre trazer a sensação de saúde e bem-estar e não a de exaustão física e emocional. É de extrema importância que os pais, assim como o educador físico, estejam atentos para possíveis lesões, quando não são respeitados os limites da capacidade física e funcional da criança e do jovem praticante.