OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica, complexa, de etiologia multifatorial e resulta de balanço energético positivo. O seu desenvolvimento ocorre, na grande maioria dos casos, pela associação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

Em crianças e adolescentes o diagnóstico ocorre por meio da comparação de parâmetros como peso para idade e peso para altura, com tabelas aprovadas pelas OMS.

A obesidade é fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, como Acidente Vascular Cerebral (AVC), apneia do sono, diabetes tipo II, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, ovário policístico e doença hepática gordurosa. Quanto maior o grau da obesidade maior o risco do desenvolvimento de doenças.

COMO PREVENIR A OBESIDADE

A prevenção da obesidade se dá principalmente pela adoção de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos.

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

Cabe ao gestor da Instituição de ensino:

- Incentivar à educação nutricional como temática nas disciplinas promovendo mudanças nos hábitos alimentares de criança/adolescente;

- Orientar e monitorar as(os) merendeiras(os) quanto as alterações no preparo de alimentos, de modo a evitar o uso excessivo de óleos, gorduras e açucares;

- Proporcionar os acesso as(os) merendeiras(os) as orientações enviadas pela equipe de nutricionistas do Fundepar;

- Desenvolver atividades e espaços de troca de experiências e conhecimento entre os estudantes e a comunidade escolar sobre alimentação adequada e saudável.

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

- Incentivar e ofertar mais frutas e verduras in natura ou minimamente processado (arroz, feijão);
- Evitar o excesso de óleo, sal e açúcar durante o preparo das refeições;
- Elaborar o cardápio com antecedência para o alunos saibam com antecedência os alimentos que serão servidos no dia.

PAPEL DA ESCOLA

A escola tem o papel de apoiar o aluno na mudança de hábitos, com incentivo ao consumo de alimentos saudáveis e a prática de atividades físicas.

Permitir que a criança ou adolescente escolha o que e quanto vai comer entre os alimentos que estão disponíveis. Orientar que, para uma alimentação saudável, o estudante deve consumir alimentos de todos os grupos (frutas, legumes, verduras, feijões, cereais e tubérculos, carnes, leite e seus derivados), mas escola deve oferecer opções saudáveis para que ela(e) possa escolher aqueles que mais a agradam.

REFERÊNCIAS

- World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic - report of a WHO consultation on obesity**. Geneva: WHO; 1998. Technical Report Series 894.
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP.
- SEBRAE. **Saúde e bem-estar no ambiente de trabalho: com obesidade não se brinca**. Publicado em: 2019. Disponível em: https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/CE_%20S%C3%A9rie_Sa%C3%BAde_e_Bem_Estar_no_Ambiente_de_Trabalho_Obesidade_vol_11_19.pdf. Acesso em: 23/05/2022.