



## Obesidade infantil

*Pais devem tomar cuidados para evitar a doença nas crianças.*

A obesidade infantil tem aumentado seus níveis nos últimos anos. Existem cerca de 150 milhões de crianças com excesso de peso em todo o mundo, 45 milhões delas são consideradas obesas, os principais culpados da doença são os hábitos alimentares incorretos e o sedentarismo.

Em recente estudo sobre a obesidade infantil a Organização Mundial de Saúde - OMS (2012) destacou em seu trabalho que as causas da obesidade em geral, e particularmente da obesidade pediátrica, é extremamente complexa, o que de certo modo dificulta o rastreamento e tratamento da doença.

A família possui a maior influência na vida alimentar das crianças, podendo ser considerada como um fator causador da obesidade, pelos seus maus hábitos vistos pelos pequenos e até mesmos problemas genéticos. Por isso é importante que os pais cuidem com a alimentação dos filhos, oferecendo a eles alimentos saudáveis e com grande valor nutricional, e ainda, estimular a prática de exercícios físicos.

**Fonte:** [Pequenada; Artigo: Temas em saúde - Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos.](#)