

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Problemas de peso em crianças

Pode ser perturbador saber que seu filho tem um problema de peso. Mas é um problema que muitas crianças enfrentam. Para dar a seu filho a melhor chance de uma vida saudável e feliz, você deve ajudá-lo a alcançar e manter um peso saudável.

Quando uma criança está acima do peso?

A maioria dos médicos usa o **índice de massa corporal** (IMC, abreviadamente) para descobrir se as pessoas estão com um peso saudável. Seu IMC é um número calculado a partir da sua altura e peso.

Para saber se as crianças estão acima do peso, os médicos comparam seu IMC com o de outras crianças da mesma idade e sexo. Eles fazem isso usando **gráficos de crescimento infantil**.

Quando os médicos falam sobre excesso de peso em crianças, eles querem dizer que seu IMC é maior do que o da maioria das crianças da mesma idade e sexo.

Você pode ficar chocado ao saber que seu filho está acima do peso e sentir raiva ou culpa. Mas os pais geralmente não percebem que seus filhos estão acima do peso.

Há muitas razões para isso. As crianças crescem em ritmos diferentes, e os pais podem pensar que a criança acabou de engordar um pouco de “gordura de cachorrinho”. Além disso, se os amigos ou parentes da escola da criança também estiverem acima do peso, os pais podem pensar que o peso do filho é normal em comparação com o peso das pessoas ao seu redor.

Os motivos pelos quais as crianças ficam acima do peso geralmente são os mesmos motivos pelos quais os adultos ficam com sobrepeso: eles ingerem regularmente mais calorias do que o corpo consome como energia. Calorias que não são usadas como energia são armazenadas como gordura.

Existem alguns fatores principais que determinam se uma criança ingere mais calorias do que usa:

- O tipo de alimento que a criança ingere (sua dieta)

Problemas de peso em crianças

- Quanto a criança come
- Quanto exercício a criança faz.

Alguns pais acham que seus filhos devem estar acima do peso por causa de seus genes. É verdade que os genes de uma criança podem torná-la mais propensa a engordar. Mas ainda é importante ajudar seu filho a se alimentar de forma saudável, fazer exercícios e ter como objetivo atingir um peso saudável.

Raramente, outros problemas podem fazer com que a criança ganhe peso. Isso inclui problemas hormonais, medicamentos e condições genéticas (por exemplo, síndrome de Prader-Willi). Seu médico verificará se nada incomum está causando o ganho de peso do seu filho.

Quais tratamentos funcionam?

Se seu filho pesar mais do que o saudável, seu médico pode sugerir que ele tente manter o peso estável por seis meses ou mais. Dessa forma, eles podem “crescer” em um peso saudável, em vez de precisarem perder peso.

Mas se seu filho estiver muito acima do peso, seu médico provavelmente recomendará que ele tente perder peso. De qualquer forma, a melhor abordagem geralmente envolve uma combinação de mudar o que eles comem (sua dieta), exercícios e adoção de hábitos mais saudáveis.

Dieta, exercícios e mudança de hábitos

Para a maioria das crianças com sobrepeso, a melhor abordagem para atingir um peso saudável envolve comer melhor, fazer mais exercícios e mudar comportamentos não saudáveis.

As crianças têm mais chances de sucesso se a família estiver ativamente envolvida. Se toda a família concordar com as mesmas regras (por exemplo, não comer lanches na frente da televisão ou sempre fazer uma longa caminhada nos finais de semana), é mais fácil para a criança cumpri-las.

- **Melhorar a dieta de uma criança.** Isso geralmente envolve comer mais frutas e vegetais, cortar bebidas açucaradas, evitar fast food e não comer lanches com alto teor calórico, como biscoitos ou batatas fritas, entre as refeições. (Para obter mais informações, consulte nosso folheto *Problemas de peso em crianças: melhorando a dieta de uma criança.*)
- **Aumento da atividade física.** Os médicos geralmente recomendam que as crianças façam pelo menos 60 minutos de atividade física por dia. Há muitas maneiras diferentes de aumentar a atividade, como praticar esportes, fazer caminhadas regulares em família e caminhar ou andar de bicicleta até a escola.

A maioria dos médicos também recomenda limitar o tempo de tela da criança (incluindo televisão, computador, videogames e internet) a menos de duas horas por dia. (Para obter mais informações, consulte nosso folheto *Problemas de peso em crianças: aumento da atividade física.*)

Problemas de peso em crianças

- **Mudando hábitos não saudáveis.** Isso pode incluir estabelecer metas para alimentação e atividades saudáveis, combater hábitos difíceis de mudar e ajudar seu filho a ter mais autoconfiança e a se sentir melhor consigo mesmo.

Muitas crianças se beneficiam de consultar um conselheiro especializado em ajudar crianças a controlar seu peso. (Para obter mais informações, consulte nosso folheto *Problemas de peso em crianças: mudança de hábitos não saudáveis.*)

Todas essas três etapas são importantes para ajudar a criança a atingir um peso saudável. Seu médico pode ajudá-lo a elaborar um plano de coisas que você pode fazer em casa ou sugerir que seu filho consulte um conselheiro para ajudá-lo a fazer um plano. Ou seu filho pode ser encaminhado ao hospital para participar de um programa especializado para crianças com sobrepeso.

Quando a criança atinge um peso saudável, é importante que ela receba muita ajuda e apoio para não voltar a ter hábitos não saudáveis.

Medicamentos e cirurgia

Os medicamentos para reduzir o peso não são frequentemente usados em crianças. Geralmente, eles são usados apenas se a criança for mais velha (pelo menos 12 anos) e seu peso estiver colocando sua saúde em sério risco.

Um medicamento que às vezes é usado é chamado **orlistat**. Outra opção é um medicamento chamado **metformina**, que geralmente é usado para tratar pessoas com diabetes. No entanto, não há pesquisas suficientes para dizer com certeza se esses medicamentos funcionam para crianças e são seguros para elas.

A **cirurgia para perda de peso** é usada ocasionalmente em crianças, mas somente se elas forem mais velhas (na adolescência) e estiverem extremamente acima do peso. É visto como último recurso e usado apenas em casos excepcionais em que a saúde de uma criança mais velha está em sério risco. A cirurgia para perda de peso reduz o tamanho do estômago, então a pessoa se sente saciada mais cedo e só pode comer uma pequena quantidade de cada vez.

A cirurgia para perda de peso geralmente funciona para adultos, ajudando-os a perder grandes quantidades de peso. Não há pesquisas suficientes para dizer com certeza se a cirurgia para perda de peso para crianças é segura e funciona a longo prazo.

O que acontecerá com meu filho?

Estar acima do peso pode fazer com que a criança se sinta infeliz e mal consigo mesma. Isso também os coloca em risco de problemas de saúde, agora e no futuro.

- Estudos mostram que crianças com sobrepeso têm maior chance de certos problemas de saúde, incluindo asma, pressão alta, colesterol alto e problemas com a forma como o corpo controla os níveis de açúcar no sangue (resistência à insulina e diabetes).
- Nem todas as crianças com excesso de peso crescem e se tornam adultos com sobrepeso. Mas crianças com sobrepeso têm maior probabilidade do que outras crianças de ter excesso de peso à medida que envelhecem.

Problemas de peso em crianças

Isso pode aumentar suas chances de ter sérios problemas de saúde quando adultos. Isso inclui hipertensão arterial, doenças cardíacas, diabetes, osteoartrite e alguns tipos de câncer.

Por esses motivos, é importante ajudar seu filho a atingir e manter um peso saudável.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

