



## **COVID-19 e Obesidade Infantil**

Ana Rito - Departamento de Alimentação e Nutrição, [INSA](#), IP  
Sofia Mendes e Margarida Bica (CEIDSS)

23-05-2020

**DIA NACIONAL DE LUTA CONTRA A OBESIDADE**

<b>Título</b>	<b>COVID-19 e Obesidade Infantil</b>
---------------	--------------------------------------

### ***Nota Introdutória***

Em Portugal e no mundo atravessamos um inesperado desafio: a pandemia do novo coronavírus (Covid-19). A colisão desta pandemia com as doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, as doenças oncológicas, a diabetes e a obesidade (um dos maiores fatores de risco para estas doenças) veio agravar o quadro epidemiológico das principais causas de morte em Portugal e reforçar a necessidade emergente de planos de prevenção das DNTs e igualmente para a Obesidade, incluindo a Obesidade Infantil. <sup>(1-2)</sup>

Na última década, o estudo COSI Portugal, integrado na *Childhood Obesity Surveillance Initiative* da Organização Mundial da Saúde Europa, tem vindo a mostrar uma tendência invertida da prevalência de obesidade e excesso de peso infantil (-8,3% entre 2008 e 2019). No entanto, ainda 1 em cada 3 crianças apresenta excesso de peso e 10,6%, obesidade infantil. <sup>(3-5)</sup>

Sabemos ainda que é comum encontrarmos obesidade infantil em famílias que apresentam obesidade e outras co-morbilidades associadas, mais de 60% das crianças obesas serão adultos obesos, reduzindo a média da idade do aparecimento das DNTs o que, por si só, apresenta maior risco de desenvolver complicações pela Covid-19 sendo esta situação particularmente preocupante entre as crianças dos estratos socioeconómicos mais desfavoráveis. <sup>(4,6-8)</sup>

### ***Isolamento físico, crianças mais sedentárias e consumo alimentar menos saudável.***

Face o desconhecimento sobre o tratamento deste vírus e fácil transmissão do mesmo, foram introduzidas medidas pelo Governo, as quais conduziram, inevitavelmente, a alterações nas rotinas diárias habituais. Estas restrições incluíram o encerramento de escolas e creches e a implementação da telescola, obrigando as crianças a passar mais tempo em casa. Em Portugal, não está prevista a abertura das escolas até ao final do presente ano letivo, exceto para os últimos anos do ensino secundário e profissional. Estas alterações constituem possíveis desafios à prevenção de obesidade, uma vez que o encerramento das escolas pode exacerbar o risco de aumento de peso, semelhante ao descrito em vários estudos no período das férias de verão. <sup>(9-11)</sup> A prática de atividade física (espontânea e organizada), frequentemente realizada em espaços ao ar livre e na escola, nestas idades, ficou condicionada, especialmente nas famílias que habitam em zonas urbanas. É expectável que os hábitos sedentários aumentem, em grande parte devido ao tempo despendido com aparelhos eletrónicos, não só pelas atividades lúdicas, mas também pela própria adaptação do sistema educativo.

O elevado tempo de ecrã tem sido associado ao desenvolvimento de excesso de peso e obesidade em idade pediátrica, devido a um maior consumo de snacks durante esta atividade e pela própria exposição ao marketing de produtos ricos em açúcar, sal e gordura, bem como pelo aumento do sedentarismo<sup>(12)</sup>. Adicionalmente, a alteração de rotinas de todos os membros da família pode conduzir a um maior stress e a alterações nos padrões de sono, contribuindo para a preferência por “alimentos de conforto”. Por outro lado, a compra de alimentos também se alterou, verificando-se uma deslocação menos frequente a supermercados, acompanhada por um maior volume de alimentos adquiridos e optando por alimentos menos perecíveis, como enlatados e alimentos processados. Esta

alteração nas rotinas e no padrão de compra pode contribuir para um aumento do aporte energético alimentar por toda a família, principalmente pelo consumo mais frequente de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal.

Estas alterações no estilo de vida provocadas pela Covid-19 foram demonstradas num estudo realizado em crianças com obesidade, em Itália<sup>(13)</sup>. Durante a quarentena, foi observado um aumento significativo do consumo de alimentos menos saudáveis (como batatas fritas e bebidas açucaradas), diminuição da prática de atividade física e aumento do tempo de ecrã.<sup>(13)</sup>

Nas crianças com excesso de peso e obesidade, o isolamento é especialmente preocupante uma vez que o ambiente desfavorável compromete a manutenção de estilos de vida saudáveis.<sup>(9)</sup>

Para além da manutenção das rotinas saudáveis pré-estabelecidas, a abordagem da obesidade infantil apresenta ainda outros desafios, tal como o acesso aos serviços de saúde.

### ***Medidas de Prevenção de Obesidade Infantil***

Perante o panorama atual, é crucial a adoção de medidas inovadoras para prevenir o agravamento da prevalência de obesidade infantil em Portugal. Devem ser maximizadas as oportunidades para incorporar comportamentos saudáveis na rotina diária, tais como as refeições e a prática de atividade física em família, bem como outras atividades lúdicas e criativas.

Algumas sugestões nesse sentido para famílias com crianças, compreendem:

- Organize a sua **ida ao supermercado** elaborando uma lista de compras com o que necessita para as suas refeições, dando prioridade a hortofrutícolas evitando adquirir alimentos/snacks com alto teor de açúcar, sal e gordura;<sup>(14,16)</sup>
- Na cozinha, as crianças podem auxiliar na preparação das refeições, seguindo as **normas de higiene** da DGS que incluem: a lavagem frequente das mãos e das bancadas, o uso de avental, usar um utensílio por alimento, não misturar alimentos crus e cozinhados e lavar muito bem os vegetais e a fruta que deve ser consumida descascada;<sup>(14,15)</sup>
- **Mantenha horários** das suas refeições e tenha atenção às porções que serve – manter a mesma rotina alimentar que a criança está habituada em tempo escolar contribui para um maior controlo do consumo alimentar ao longo do dia;<sup>(14,16)</sup>
- **+ Fruta** – Faça da Fruta a sobremesa de excelência e inclua-a nos pequenos almoços e lanches. Seja criativo experimente adicionar canela/hortelã e especiarias, utilize-a e sirva-a em diferentes formas (espetadas, bolinhas, etc);<sup>(15)</sup>
- **+ Hortícolas & Leguminosas** – Aproveite para recuperar o grão, o feijão e as ervilhas à sua mesa e use a sopa no início da refeição como uma forma fácil de aumentar o consumo de hortícolas nas crianças. A sopa para além de acrescentar valor nutricional à refeição ainda regula o apetite;<sup>(15,16)</sup>
- **+ Água** – incentive a criança ao consumo de água ao longo do dia e durante as refeições, e evitar as bebidas açucaradas;<sup>(14-16)</sup>
- Promova 1-2 momentos (30 a 60 min) de **atividade física** por dia. Dançar, realize jogos, tutoriais online com exercícios ajustados à idade, são bons exemplo.<sup>(16,17)</sup>

### **Referencias e Links adicionais:**

- 1- Kluge HH, Wickramasinghe K, Rippin HL, Mendes R, Peters DH, Kontsevaya A, Breda J. Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response. Lancet (2020). Epub 2020 May 8. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31067-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31067-9).
- 2- WHO. Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>

- 3- Rito A; Wijnhoven T; Rutter H; Carvalho MA et al. Prevalence of obesity among Portuguese children (6–8 years old) using three definition criteria: COSI Portugal, 2008. *Pediatric Obesity* (2012), 7(6), 413-422. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00068.x>
- 4- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, e outro. Childhood Obesity Surveillance Initiative : COSI Portugal 2016 / Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Direção-Geral da Saúde ; Ana Isabel Rito... [et al.]. - Lisboa : INSA,IP, 2017. Disponível em: [http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4857/8/COSI%202016\\_V2\\_fev2018.pdf](http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4857/8/COSI%202016_V2_fev2018.pdf)
- 5- Fact Sheet COSI Portugal 2019. Disponível em: [http://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2020/03/COSI-2019\\_-FactSheet.pdf](http://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2020/03/COSI-2019_-FactSheet.pdf)
- 6- Kassir R. Risk of COVID-19 for patients with obesity. *Obesity Reviews* (2020) Jun;21(6). Epub 2020 Apr 13. doi: <https://doi.org/10.1111/obr.13034>
- 7- Finer N, Garnett SP, Bruun JM. COVID-19 and obesity. *Clinical Obesity* (2020). Epub 2020, April 17. doi: <https://doi.org/10.1111/cob.12365>.
- 8- Wang B, Li R, Lu Z, Huang Y. Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis. *Aging (Albany NY)*(2020); 12: 6049–57. Disponível em <https://www.aging-us.com/article/103000/text>
- 9- Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19 related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity (Silver Spring)* (2020). Epub 2020 Mar 30. doi: <https://doi.org/10.1002/oby.22813>.
- 10- von Hippel PT, Workman J. From kindergarten through second grade, U.S. children's obesity prevalence grows only during summer vacations. *Obesity (Silver Spring)* (2016); 24:2296-2300 doi: <https://doi.org/10.1002/oby.21613>.
- 11- Wang YC, Vine S, Hsiao A, Rundle A, Goldsmith J. Weight-related behaviors when children are in school versus on summer breaks: does income matter? *J Sch Health* (2015); 85:458-46. Doi: <https://doi.org/10.1111/josh.12274>
- 12- Marsh S, Ni Mhurchu C, Maddison R. The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review. *Appetite* (2013); 71:259-273.
- 13- Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T, Antoniazzi F, Piacentini G, Fearnbach SN, Heymsfield SB. Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*. 2020 doi:10.1002/oby.22861
- 14- WHO. Foods and Nutrition Tips during self quarantine. Disponível em <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>.
- 15- DGS. Programa Nacional para a promoção de Alimentação Saudável. Disponível em - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/documentos-para-descarregar/>
- 16- CEIDSS. COVID-19. Disponível em <http://www.ceidss.com/pt/covid-19/>
- 17- WHO. Stay physically active during self quarantine. Disponível em <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

- [Childhood Obesity Surveillance Initiative WHO/Europe](#)
- [COSI Portugal](#)
- [Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response](#). *Lancet* (2020)
- [WHO. Noncommunicable diseases country profiles 2018](#)
- [Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis](#). *Aging (Albany NY)*(2020);
- [COVID-19 and obesity](#). *Clinical Obesity* (2020)
- [Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study](#). *Obesity*. 2020
- [WHO. Foods and Nutrition Tips during self quarantine](#)
- [DGS. Programa Nacional para a promoção de Alimentação Saudável- COVID](#).
- [CEIDSS. COVID-19](#).
- [WHO. Stay physically active during self quarantine](#).