



DR. RESPONDE

ENTREVISTA

Revista Mais Saúde - Por que a obesidade infantil o preocupa? Qual o erro número um na alimentação infantil?

Dr. Átila Abdala - A obesidade é uma doença. Não se trata de uma questão estética ou mera consequência dos maus hábitos. Falamos de um problema multifatorial que deve ser prevenido desde os primeiros meses de gestação. O preocupante é que a obesidade vem crescendo entre as crianças no mundo inteiro e se expandindo de forma alarmante em todo o Brasil. Estudos recentes mostram que metade das nossas crianças está acima do peso considerado adequado para a idade. As consequências do excesso de peso na infância vão desde o maior risco de se tornar um adulto obeso, bem como uma maior probabilidade de encarar todos os problemas de saúde que acompanham a obesidade na vida adulta como, por exemplo, hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral, infarto, alguns tipos de câncer, menor expectativa de vida... Isso sem contar que algumas alterações e complicações podem aparecer na própria infância. É o caso de aumento no colesterol, pressão alta, diabetes, problemas ortopédicos, baixa autoestima, o bullying e até depressão.

A causa fundamental do sobrepeso e da obesidade na infância é o desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas ao longo dos dias. Ou seja, as crianças estão comendo mais calorias e se exercitando menos. Mas ao meu ver, o erro número um na alimentação infantil é o descuido dos pais. Essa rotina imediatista e acelerada que vivemos tem feito com que as crianças sintam muito suas consequências, muitos pais preferem estimular o consumo de vídeos e conteúdos digitais através de tablets, celulares, tvs, ao invés de alguma brincadeira mais saudável, fazer a criança gastar energia no seu dia a dia. Além disso, o consumo cada vez maior de industrializados como refrigerantes, bolachas, salgados, entre

outros, promovem o excesso calórico, favorecendo ainda mais as chances de a obesidade ser um problema num futuro próximo. Os pais não percebem que são as maiores influências na vida das crianças e que podem dar exemplos melhores, estímulos mais importantes, e se mostrarem presentes no seu desenvolvimento saudável.

Revista Mais Saúde - Como podemos prevenir a obesidade?

Dr. Átila Abdala - O ponto fundamental é o balanço calórico. Adotar mudanças no estilo de vida, com hábitos alimentares mais saudáveis e dieta menos calórica, associados a prática de atividade física regular, e sempre bom acompanhamento profissional. E isso começa desde a infância com costumes alimentares saudáveis, prática esportiva e convívio com outras crianças. E nesse caso os pais tem que passar por um entendimento do quanto seus estímulos, atos e exemplos podem ser importantes para o futuro de seus filhos.

Revista Mais Saúde - Entre os adultos, suplementos nutricionais têm feito sucesso nos últimos tempos. O que o senhor acha?

Dr. Átila Abdala - Não só entre os adultos, os suplementos são importantíssimos também para as crianças. Tem feito sucesso cada vez maior justamente por conta dos maus hábitos alimentares, as pessoas se alimentam pior e isso faz com que a necessidade por suplementos alimentares cresça, principalmente suplementos vitamínicos.

Revista Mais Saúde - Qual sua opinião sobre substitutos de refeições, como shakes e sopas?

Dr. Átila Abdala - Primeiro não dá para generalizar o termo “shakes e sopas” como se fossem algo único, tem que saber a real composição e o intuito do

uso de cada um, principalmente nos casos de substituir refeições. E ao meu ver, o grande problema de substituir uma refeição por shakes e sopas é que isso não ensina a comer melhor, muitas vezes o principal objetivo é diminuir o consumo calórico pra facilitar a perda de peso, e isso dificilmente se manterá a longo prazo, a não ser que deixe de ser um “substituto” e passe a ser a alimentação de todos os dias. Muitos utilizam como atalho, eu mesmo já passei por isso, e pra mim não funcionou, e a verdade é que se atalho fosse melhor, seria o caminho. Não adianta substituir a alimentação de segunda a sexta e achar que o final de semana não terá consequências. Mas vai de cada um, não defendendo e nem condeno, sua dieta tem que ser algo que se adequa a sua rotina, e não o contrário.

Revista Mais Saúde - Quais os cuidados que uma pessoa precisa ter com a saúde ao se tornar vegana?

Dr. Átala Abdala - O principal cuidado é saber a composição nutricional que tem escolhido a cada dia, se está suprimindo suas necessidades energéticas, proteicas e vitamínicas. Não vou entrar no mérito da filosofia desse estilo de dieta. Mas, quem pratica precisa entender o que está comendo, como está comendo, e saber quantificar a necessidade de alguns suplementos. É necessário o uso de suplementos aminoácidos, e vitamínicos principalmente, então é bom que esteja ciente disso pra não deixar prejudicar seu próprio organismo. Em muitos casos inflamatórios uma dieta vegetariana por um período de tempo pode auxiliar muito na evolução de melhora do quadro por exemplo. Então mais uma vez não condeno e nem defendo determinado tipo de dieta, tem que ser algo que além de saudável possa se adequar a sua rotina, e no caso do veganismo, é imprescindível o uso de suplementos, é muito importante saber praticar e ter acompanhamento profissional.

Revista Mais Saúde - E quanto a dieta da Carne, quais os riscos e benefícios?

Dr. Átala Abdala - A dieta da carne também mesmo oferecendo muitas vezes todo suporte nutricional, muitos apresentam déficit de algumas vitaminas, por exemplo, sendo necessário a suplementação. E mais

uma vez quero frisar que o grande problema não é determinada dieta em si, mas como as pessoas estão comendo. Não adianta comparar determinada dieta com outra se quem pratica está fazendo de forma errada, com excessos, com vícios e erros. Não adianta ser carnívoro e defender esse tipo de dieta a todo custo e consumir bebida alcoólica durante a semana, não adianta ser vegano em prol de outros animais e consumir refrigerantes, não adianta tomar shake de segunda a sexta e chutar o balde no final de semana... E se você pratica determinada dieta e está bem assim não tem a necessidade de querer convencer o próximo de que a sua verdade é única e absoluta, pois não é. Cada um tem um estilo de vida, uma rotina, e buscar o equilíbrio nesse caso tendo saúde e qualidade de vida é o mais importante ao meu ver. Gosto de mostrar aos meus pacientes que a dieta tem que se adaptar a sua rotina, e não mudar sua rotina pra se adequar a alguma dieta, pois essa é a maior causa de desistência dos processos.

Você não precisa ser carnívoro, vegetariano, vegano, lowcarber, paleolítico, consumidor de shake, ou chato... mas busque se conhecer, e acima de tudo ter um equilíbrio em sua vida, como prioridade a sua saúde!



NUTRON
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

📷 [@nutronclinica](https://www.instagram.com/nutronclinica)

**Dr. Átala Tavares
Abdala**

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CON-
SULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07