

Proposta de Redação

A obesidade infantil é um problema crescente no Brasil. Alguns hábitos como o consumo excessivo de alimentos saudáveis têm contribuído para essa situação. A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto **dissertativo** em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **“Obesidade infantil”**.

TEXTO I

O que é Obesidade infantil?

A obesidade infantil acontece quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. De acordo com o IBGE, o índice de obesidade infantil no Brasil faz com que uma a cada três crianças esteja pesando mais que o recomendado. As faixas de Índice de Massa Corporal (IMC) determinadas para crianças são diferentes dos adultos e variam de acordo com gênero e idade. Temos um guia que ajuda a calculá-lo.

Os quilos extras podem ter consequências para as crianças até a sua vida adulta, mesmo que a obesidade seja revertida nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da obesidade infantil não tratada. A condição também pode levar a baixa autoestima e depressão nas crianças.

Causas

Diversos fatores podem causar obesidade infantil. Entre as mais comuns estão fatores genéticos, má alimentação, sedentarismo ou uma combinação desses fatores. Além disso, a obesidade em crianças também pode ser decorrente de alguma condição médica, como doenças hormonais ou uso de medicamentos a base de corticoides.

Apesar de ser uma condição com influência genética, nem todos os pais e mães com obesidade também terão filhos com o problema, assim como aqueles pais e mães com peso recomendado podem gerar filhos com obesidade. Isso porque a obesidade infantil também tem ligação com os hábitos alimentares da criança e da família, bem como a realização de atividades físicas.

Dessa forma, a alimentação da criança e a quantidade de exercícios físicos que ela pratica são fatores determinantes para o aparecimento da obesidade infantil, ainda que exista histórico familiar do problema. Ficar atento a esses hábitos pode ajudar a prevenir a condição pela vida toda.

O que pode levar à obesidade infantil?

Alguns fatores podem aumentar o risco de obesidade em crianças e adolescentes. Veja:

Dieta desequilibrada, rica em fast food, alimentos industrializados e congelados, refrigerantes, doces e frituras

Sedentarismo, uma vez que a atividade física ajuda a queimar as calorias ingeridas

Histórico familiar de obesidade, uma vez que a doença tem influência genética e os maus hábitos alimentares podem ser ensinados de pai para filho

Fatores psicológicos, como estresse ou tédio, podem fazer as crianças comerem mais do que o normal

Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/obesidade-infantil> Acesso em 22 de maio de 2019

TEXTO II



Disponível em: <https://www.contatototalmundial.contatototal.com/2018/11/o-perigo-da-obesidade-infantil.html> Acesso em 22 de maio de 2019

TEXTO III



Disponível em: <https://www.humorpolitico.com.br/admin/obesidade-infantil-cresce-no-brasil/> Acesso em 22 de maio de 2019