



PREVENÇÃO CONTRA A OBESIDADE INFANTIL PELO ALEITAMENTO MATERNO

OLIVEIRA, Thaynara de Jesus Freitas¹

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - SP – FAIT

ALMEIDA, Maria Clara de²

Docente do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências
Sociais e Agrárias de Itapeva - SP – FAIT

RESUMO

O aleitamento materno é uma terapia de defesa natural do organismo contra diversas patologias. Estudos evidenciam esse fato, apresentando as diversas vantagens a favor do aleitamento materno. Atualmente, observa-se um aumento nos casos de obesidade da população mundial, em todas as faixas etárias incluso em crianças. Fatores genéticos também podem influenciar na incidência de novos casos. O presente artigo teve como objetivo identificar uma relação protetora entre o aleitamento materno infantil contra a obesidade. A metodologia aplicada foi a de levantamento bibliográfico, utilizando como base artigos do banco de dados da Scielo. Ficou concluído que o aleitamento materno além dos benefícios nutricionais necessários para um bom desenvolvimento, aumentar o vínculo entre mãe e filho, proporciona uma proteção contra a obesidade, sendo uma forma mais simples, eficaz e gratuita para o combate dessa enfermidade.

Palavras chave: amamentação, sobrepeso, nutrição, criança

Linha de pesquisa: Cuidados em saúde da criança

ABSTRACT

Breastfeeding is a body's natural defense therapy against various pathologies. Studies show this fact, presenting the several advantages in favor of breastfeeding. Currently, there is an increase in cases of obesity in the world population, in all age groups included in children. Genetic factors may also influence the incidence of new cases. This article aimed to identify a protective relationship between breastfeeding against obesity. The methodology applied was the bibliographic survey, based on articles from the Scielo database. It was concluded that breastfeeding in addition to the nutritional benefits necessary for a good development, increasing the bond between mother and child, provides protection against obesity, being a simpler, effective and free way to combat this disease.

Keywords: breastfeeding, overweight, nutrition, children.

1. INTRODUÇÃO

Recentemente, é observado um crescente na obesidade da população mundial, em todas as idades incluso em crianças (SILVEIRA et al., 2014). Na América do norte, essa doença atinge 23,5% dos jovens e crianças (WILHELM;



LIMA; SCHIRMER, 2007). Em nosso país, ouve um relato que crianças acima dos 4 anos e adolescentes do sexo masculino de classes sociais mais altas possuem cerca de 10% de incidência de obesidade, número que é reduzido a 2,5% em classes sociais mais baixas(WILHELM; LIMA; SCHIRMER, 2007). Em crianças de até 4 anos, esse número chega próximo a casa dos 18% em alunos de classe alta e 10% em alunos de baixa renda. (SOUSA et al., 2017)

O dobro das crianças obesas se torna adultos obesos comparado com crianças não obesas. Uma a cada três crianças de até seis anos e uma a cada duas de crianças na idade escolar que são obesas, tornam se adultos obesos (LACERDA et al., 2014)

A obesidade na infância gera problemas que são observados a longo e a curto período. Primeiramente notamos os problemas ortopédicos, de respiração, diabetes mellitus tipo II, dislipidemias e hipertensão, sem falar desordens psicológicas (PEREIRA E AZEREDO, 2019).A taxa de mortalidade por um longo período da doença tem sofrido um aumento em todas as causas ocasionadas pela obesidade em indivíduos que foram obesos na infância e na adolescência (FRANCIS, 2015).

A prevalência da obesidade vem aumentando, pois, essa doença é de nível crônico, de tratamento muito dificultado e medidas preventivas devem ser adotadas (PEREIRA E AZEREDO, 2019). Medidas sem efeitos adversos, simples e de custo diminuído, são de melhor escolha e mais efetivas, dentre essas medidas encontra o aleitamento materno (NASCIMENTO et. al, 2016).

A Obesidade é uma patologia muito grave, que afeta milhões de pessoas no mundo todo, onde o aleitamento materno pode ser um grande aliado na batalha contra esse problema de saúde pública (FRANCIS, 2015).

O presente artigo teve como objetivo identificar uma relação protetora entre o aleitamento materno contra a obesidade.

Trata se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, qualitativo, onde foi utilizados artigos da base de dados da Scielo, LILACS, Medline e CINAHL datados de 1976 até 2018. Esse artigo foi escrito no período de agosto de 2019 até setembro de 2019.

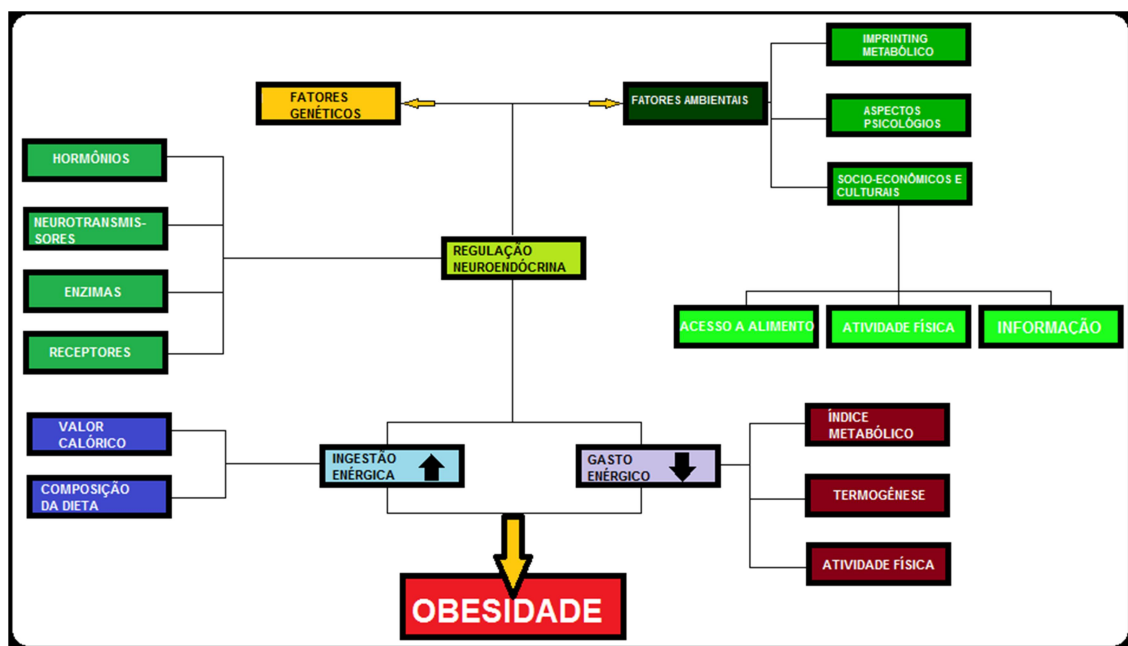


2. DESENVOLVIMENTO

2.1 OBESIDADE: DIVERSAS CAUSAS

A obesidade é uma patologia causada por múltiplos fatores, sendo eles fatores ambientais e genéticos tais como descrito na figura abaixo (Figura 1). Nota-se um traço familiar, de modo que filhos de pais com obesidade possuem um risco aumentado de ser obesos (PEREIRA E AZEREDO, 2019). Porém, não é uma tarefa fácil avaliar quando a contribuição é genética ou ambiental, pois, além da herança genética herdada, os filhos também compactuam dos costumes alimentares e das atividades físicas dos pais (NASCIMENTO et. al, 2016).

Figura 1 – Causas da obesidade.



Fonte: NASCIMENTO et. al, (2016).

Aparentemente existe uma predisposição genética a variar dos fatores ambientais, porém há evidências que certas condições de ambiente atuam durante um período crucial do desenvolvimento, podendo causar alterações na



expressão de determinados genes (FRANCIS, 2015).

As primeiras alimentações da pessoa podem influenciar na disposição para determinadas doenças na fase adulta, dentre elas a obesidade (MIRANDA; NAVARRO, 2016)

A energia ingerida em quantidade elevada e o gasto em quantidade baixa são apontados como as principais causas da obesidade. (CARDOSO, 2010)

A obesidade na criança é um fenótipo de variadas patologias, majoritariamente não identificadas (LEITNER, 2014).

A obesidade é o resultado de uma interação de vários genes, existem 15 cromossomos relacionados aos traços da obesidade humana (peso, gordura etc.) 7 genes embutidos nesses cromossomos são responsáveis por problemas genéticos relacionados à obesidade (PEREIRA e LANG, 2018).

Uma mutação no gene receptor do MC4R (melanocortina) é a principal causa genética de obesidade em humanos (PEREIRA e LANG, 2018).

1.1 BATALHA DO ALEITAMENTO MATERNO CONTRA A OBESIDADE

Estudos de prevalência de obesidade ou sobrepeso são mais valorizados do que os estudos do índice de massa corpórea, pois esse avalia o peso de uma maneira genérica, sem levar em consideração as variantes genéticas de cada indivíduo (NASCIMENTO et. al, 2016).

Um estudo realizado na Suécia em 781 adolescentes, relatou que 85% dos jovens que receberam mais de três meses de leite materno, possuem menores taxas de obesidade e sobrepeso (ROCHA et al., 2017)

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, com a participação de mais de 2500 crianças com média de 4 anos de idade relatou que, crianças que tiveram aleitamento materno por mais de 3 meses, possuíam apenas 15% de incidência de sobrepeso e 5% de incidência de obesidade, para crianças que não foram amamentadas, esses números subiam para 25% de sobrepeso, e 12,5% de obesidade (STADLER et al., 2016).

Um estudo realizado na Escócia com cerca de 30 mil crianças com idade



média de 3 anos e meio notou-se uma considerável diferença em incidência de obesidade em crianças que receberam leite materno até 3 meses e crianças que receberam fórmulas infantis, chegando a quase 10 pontos percentuais de diferenças, e mesmo quando a análise foi realizada em diferentes classes econômicas, a situação se repetiu. (AZEVEDO E BRITO, 2013).

O leite materno, é capaz de controlar tanto a obesidade quanto a desnutrição, devido a esse fato, estudos realizados através do IMC médio tornam-se obsoletos, pois não apresentam uma real informação quanto a incidência de obesidade (NASCIMENTO et. al, 2016).

1.2 ALEITAMENTO MATERNOE SUA ATIVIDADE METABÓLICA

Experimentos e pesquisas em animais sugerem que as primeiras experiências nutritivas do ser vivo podem determinar a sua suscetibilidade a doenças crônicas na fase adulta, tal qual a obesidade (BELLODI, 2018).

Segundo Ravelli e sua equipe, nos anos finais da segunda guerra mundial, jovens nascidos na Holanda de 19 anos, cuja suas respectivas mães foram submetidas a condições de desnutrição no primeiro semestre de gestação, apresentaram uma taxa de incidência de sobrepeso quase 3 vezes maior que em crianças que as mães não foram submetidas a essa situação. Esse fato é explicado que esses jovens sofreram uma privação de nutrientes essenciais durante o período de formação de seus hipotálamos, tendo seu desenvolvimento prejudicado alterando assim a regulação de apetite. Quando a situação de privação ocorreu nos últimos 3 meses de gestação ou nos primeiros 5 meses do nascimento, essa incidência cai para 40%, pois a privação nutricional ocorreu em um período onde o hipotálamo já estava formado, mas a prevalência ainda elevada é justificada pois a privação ocorreu durante o período de replicação dos adipócitos (Ravelli et al, 1976).

O aleitamento materno é a primeira experiência nutricional do bebê, continuando a nutrição do ventre materno (PEREIRA E AZEREDO, 2019, 2017).

O leite materno e o líquido amniótico possuem características



semelhantes, confirmando o conceito de continuidade do crescimento intra e extrauterino (FERNANDES; RUDEK; SOUTO, 2015).

Nutrientes presentes no líquido amniótico e no leite materno atuam no processo de adaptação do sistema gastrointestinal (PEREIRA e LANG, 2018).

O leite materno é notoriamente diferente das fórmulas infantis, além dos fatores biológicos presentes que influenciam a produção de hormônios, afetando vários aspectos do desenvolvimento da criança (PEREIRA e LANG, 2018).

A presença do hormônio denominado leptina no leite materno desempenha um papel de regulação inibindo o apetite e estimulando as vias catabólicas do bebê (PEREIRA E AZEREDO, 2019).

A utilização de fórmulas infantis como fonte de proteínas para lactantes, age como um mecanismo de ação para aumentar o risco de obesidade, pois a ingestão dessas proteínas serão elevada no organismo da criança, aumentando a produção de insulina e assim multiplicando a replicação dos adipócitos deixando assim mais suscetível a doenças crônicas como a obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial (BELLODI, 2018).

1.3 ALEITAMENTO MATERNO E SUA FUNÇÃO COMPORTAMENTAL

O aleitamento materno possui outras funções além da função nutricional, ele age também com função comportamental, aumentando a relação mãe – filho e fortalece os hábitos alimentares (NASCIMENTO et. al, 2016).

O vínculo mãe-filho é fortalecido pelo aleitamento materno, os níveis de ocitocina da mãe são drasticamente aumentados nesse período, fortalecendo assim a relação (PEREIRA E AZEREDO, 2019)

Jovens em média de 17 anos que receberam leite materno possuem uma melhor relação afetiva e tem uma maior proximidade com as mães (BELLODI, 2018).

O hábito alimentar é um processo complicado que envolve diversos fatores, as crianças possuem uma preferência por alimentos doces e salgados



do que ácidos e amargos e uma dificuldade em experimentar alimentos novos e uma maior aceitação em se alimentar de alimentos previamente conhecidos (FERNANDES; RUDEK; SOUTO, 2015).

As preferências alimentares das crianças são influenciadas com as preferências e hábitos dos pais, portanto se o pai é obeso, a sua influência aumenta consideravelmente a possibilidade do filho ser obeso (PEREIRA e LANG, 2018).

Crianças alimentadas no seio da mãe, possuem mecanismos mais eficientes para regulamentação da ingestão energética, e a alimentação via mamadeira, não consegue aplicar uma quantidade correta de alimento comparada com a predisposição biológica da mãe. O alimento que a mãe ingere, afeta o sabor do leite materno, e os diferentes sabores afetam a ingestão do bebê (PEREIRA e LANG, 2018).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando as inúmeras condições adversas apresentadas aos portadores de obesidade, a grande prevalência e as dificuldades de tratamento, são necessárias adotar medidas de prevenção eficientes e de preferência as mais simples, com custos diminuídos.

Ficou evidenciado que o aleitamento materno causa uma proteção contra a obesidade, apresentando mais um das variadas vantagens de se amamentar os bebês.

Os mecanismos que possuem envolvimento ainda precisam ser mais bem elucidados. O aleitamento materno envolve diversos fatores, dentre eles a quantidade de alimento consumido, do que ele é composto, o período ideal para manter o aleitamento materno, quando começar a transição para alimentos sólidos, o desenvolvimento dos mecanismos de regulação intestinal e a construção dos hábitos alimentares do bebê.

A obesidade é uma grave patologia, devido a sua alta incidência, suas diversas causas, e suas infundáveis comorbidades correlacionadas, tornam se



um desafio a saúde da criança e das pessoas no geral. Medidas preventivas, terapias alternativas, psicossocial são bons aliados.

4. REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Fernanda Reis de; BRITO, Bruna Cristina. **Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo**: trabalho de conclusão de curso. 2012. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, USP - SP, São Paulo, 2013. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2255482312702771?via%3Dihub>>. Acesso em: 20 set. 2019.

BELLODI, Anita Colletes. Obesidade em crianças e adolescentes: temperamento, estresse, coping e risco psicossocial familiar. 2018. 221p. **Tese (Programa de Pós-Graduação em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas**, Campinas-SP. Disponível em: <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/1054>>. Acesso em: 22 set. 2019.

CARDOSO, Cláudia Braga Monteiro Alves et al. Obesidade na adolescência: reflexões e abordagem. **Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente / Uerj**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 14, p.12-18, jan. 2010. Mensal. Disponível em: <http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=175>. Acesso em: 18 set. 2019.

FERNANDES, Mariana Cardoso; RUDEK, Mariana; SOUTO, Anelise Steglich. RECÉM-NASCIDOS BANHADOS EM LÍQUIDO AMNIÓTICO MECONIAL: ATENDIMENTO EM SALA DE PARTO E OCORRÊNCIA DE SÍNDROME DA ASPIRAÇÃO MECONIAL. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Florianópolis - Sc, v. 44, n. 4, p.1-9, mar. 2015. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/47/43>>. Acesso em: 22 ago. 2019.

FRANCIS, Richard C. **Epigenética**: Como a ciência está revolucionando o que sabemos sobre hereditariedade. Rio de Janeiro: Zahar, 2015. 190 p.

LACERDA, Luiz Ricardo Ferreira de et al. PREVALÊNCIA DE OBESIDADE INFANTIL E SOBREPESO EM ESCOLARES. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Juazeiro do Norte, v. 2, n. 5, p.1-10, abr. 2014. Disponível em: <<http://www.interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/428/309>>. Acesso em: 22 set. 2019.

LEITNER, Priscila de Castro Campos, ENCONTRO PARANAENSE, 2014, Curitiba - Pr. **A OBESIDADE COMO UM SINTOMA PSICOSSOMÁTICO**. Curitiba - Pr: Centro Reichiano, 2014. 8 p. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2014/LEITNER-Priscilla-A-



obesidade-como-um-sintoma.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2019.

MIRANDA, Ricardo Alexandre de; NAVARRO, Antonio Coppi. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**: Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 10, n. 56, p.93-104, abr. 2016. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5393172>>. Acesso em: 30 ago. 2019.

NASCIMENTO, Viviane Gabriela; SILVA, Janaína Paula Costa da; FERREIRA, Patrícia Calesco; LEONE, Ciro João Claudio. Maternal breastfeeding, early introduction of non-breast milk, and excess weight in preschoolers. **Revista Paulista de Pediatria (English Edition)**, Volume 34, Issue 4, December 2016, Pages 454-459 Disponível em: <<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2359348216300318?token=8CFC3820ADCA511BC5431BB18FFFD241EA58CFBE6EE6C4BC3E6C9255E9CF414F10D15452F6BAC094EBB6F19F5394E5B0>>. Acesso em: 22 set. 2019.

PEREIRA, Mariana Milani; LANG, Regina Maria Ferreira. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. **Revista Uningá**, [S.l.], v. 41, n. 1, jan. 2018. ISSN 2318-0579. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/1175>>. Acesso em: 17 set. 2019.

PEREIRA, Tatiane Aguiar Durães; AZEREDO, Vilma Blondet de. **Concentração de leptina e grelina no sangue e leite materno e sua relação com o estado nutricional da nutriz e do lactente**. 2014. 72 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de ciência Aplicada A Produtos Para saúde, Uff, Niterói, 2014. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/3175/1/Pereira%2c%20Tatiane%20Aguiar%20Dur%C3%a3es%20%5bDisserta%C3%a7%C3%a3o%2c%202014%5d.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2019.

RAVELLI GP, STEIN ZA, SUSSER MW. Obesity in young men after famine exposure in uterus and early infancy. *New England Journal Medicine*.1976 ;295: 349-53.

ROCHA, Naruna Pereira et al. Associação entre padrão alimentar e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**, Viçosa, v. 93, n. 3, p.1-16, jun. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572017000300214&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 18 set. 2019.

SILVEIRA, Jonas Augusto C. et al. Tendência secular e fatores associados ao excesso de peso entre pré-escolares brasileiros. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 90, n. 3, p.1-14, jun. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572014000300258&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 17 ago. 2019.

SOUSA, Patrícia Borel de et al. PREVALÊNCIA DE SOBREPESO/OBESIDADE EM



CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL. **Revista Eletrônica do Programa de Mestrado em Direitos Humanos: Cidadania e Violência/Ciência Política** do Centro Universitário Unieuro, Brasília, v. 1, n. 1, p.1-15, 18 dez. 2017. Disponível em: <[http://www.unieuro.edu.br/sitenovo/revistas/revista_hegemonia_23/Vanessa%20Cravinel%20\(5\).pdf](http://www.unieuro.edu.br/sitenovo/revistas/revista_hegemonia_23/Vanessa%20Cravinel%20(5).pdf)>. Acesso em: 17 set. 2019.

STADLER, Franciély et al. RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR E A PREVALÊNCIA DE EXCESSO DE PESO EM PRÉ-ESCOLARES. **Revista Saúde (santa Maria)**, Imbituva - Pr, v. 42, n. 1, p.1-8, jan. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/15969/pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2019.

WILHELM, Fernanda Ax; LIMA, Jenniffer Haranda Colombo Antunes de; SCHIRMER, Keyla Franciani. OBESIDADE INFANTIL E A FAMÍLIA: EDUCADORES EMOCIONAIS E NUTRICIONAIS DOS FILHOS. **Psicologia Argumento**, Curitiba - Pr, v. 25, n. 49, p.1-18, mar. 2007. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19773>>. Acesso em: 22 ago. 2019.