



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



## A INFLUÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO E DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

Ana Carolina da Rosa Patricio<sup>1</sup>

Geovana Oliveira Leonel<sup>2</sup>

Carla Adriana de Souza Oliveira Franco<sup>3</sup>

**Resumo:** A obesidade se tornou um dos maiores desafios de saúde pública no Brasil, haja vista que é fator de risco de várias comorbidades e sua incidência vem aumentando em variadas faixa etárias, inclusive a pediátrica. O objetivo geral do trabalho foi avaliar essa relação da amamentação e introdução de alimentos complementares com a prevenção da obesidade infantil. Nesse contexto, o presente estudo realizou uma revisão bibliográfica segundo a base eletrônica de dados Google Acadêmico, sendo que para a escolha dos escritos na base de dados, foram utilizados os seguintes descritores: aleitamento materno, alimentação complementar, obesidade e prevenção. A partir disso, foi possível concluir que a prática do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida associada a introdução dos alimentos adequados e sua manutenção até os dois anos ou mais, é a melhor escolha alimentar nessa fase, podendo auxiliar na prevenção e redução do desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas.

**Palavras-chave:** Amamentação. Introdução alimentar. Saúde pediátrica. Excesso de peso. Prevenção.

### INTRODUÇÃO

Referente a obesidade infantil, destaca-se que o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e a introdução alimentar adequada são fatores preventivos deste agravo na saúde das crianças e dos adolescentes. Isso ocorre devido ao fato de que crianças

<sup>1</sup> Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Minas UNIFIMES e ligante da Liga Acadêmica de Pediatria Unifimes LAPEU – anacarolinapatricio2610@gmail.com.

<sup>2</sup> Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Minas UNIFIMES e ligante da Liga Acadêmica de Pediatria Unifimes LAPEU.

<sup>3</sup> Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Minas UNIFIMES e orientadora da Liga Acadêmica de Pediatria Unifimes LAPEU.



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



amamentadas desenvolvem melhor autorregulação da sua ingestão de calorias por sinais de saciedade internos. Esse mecanismo de controle da ingestão energética, favorece a introdução da alimentação complementar, pois a criança terá capacidade de entender a quantidade de alimento necessário para manter sua saciedade. Logo, se há interrupção precoce do aleitamento com a inserção de alimentos de alto poder calórico irá ocorrer um desequilíbrio dessa regulação energética, necessitando de maiores quantidades de alimentos e resultando em um quadro de obesidade (VICARI, 2013).

## METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de literatura abordando a relação do aleitamento materno e da introdução alimentar com a obesidade pediátrica. Foram selecionados artigos retirados da base de dados Google Acadêmico. Além disso, foram usados como descritores: aleitamento materno, alimentação complementar, obesidade e prevenção.

Dentre os critérios de inclusão, destacaram-se artigos completos e com delimitação de 10 anos. Artigos que não possuíam tais características foram excluídos. Logo, foram analisados e selecionados 2 artigos que estavam inclusos nos critérios e na temática.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se através dos resultados que as primeiras experiências nutricionais do indivíduo podem afetar sua suscetibilidade para doenças crônicas na idade adulta, como obesidade, hipertensão, doença cardiovascular e diabetes tipo 2. Segundo Vicari (2013), esse fenômeno é denominado *imprinting* metabólico, que nada mais é do que uma experiência nutricional precoce durante um período crítico e específico de desenvolvimento, que acarretaria efeitos persistentes ao longo da vida desse indivíduo.

Esse período específico é conhecido como janela de oportunidades e constituem os primeiros mil dias, desde a vida intrauterina, fundamentais para que a criança atinja seu potencial máximo de crescimento e desenvolvimento na vida adulta. Com isso, observa-se a importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses e introdução alimentar de qualidade a partir dessa idade (VICARI, 2013).



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

*A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo*



Para Lima (2020), o sucesso da amamentação depende de vários fatores e um deles é o conhecimento sobre os benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. Além da criação do vínculo afetivo, ela protege o bebê contra diversas doenças, como alergias, infecções e obesidade. Na saúde materna, contribui para a proteção contra câncer de mama e ovário, involução uterina precoce, diminuição de sangramento pós-parto e ainda auxilia na perda de peso.

Diante disso, é sabido que o aleitamento materno apresenta fatores de proteção contra sobrepeso e obesidade, umas das causas é atribuída a seus compostos bioativos, como a leptina, um hormônio que atua na regulação do apetite e da saciedade, promovendo a regulação do balanço energético, ou seja, aumentando o gasto energético e diminuindo a ingestão de calorias. Outrossim, é comprovado que os bebês amamentados conseguem desenvolver mecanismos para regular sua ingestão calórica, assim como desenvolvem os seus sinais internos de fome e saciedade, diferente dos lactentes que recebem mamadeira, pois muitas vezes é ofertada uma quantidade excessiva de leite que acaba prejudicando esse mecanismo intrínseco. Ademais, as crianças amamentadas consomem menos proteína do que as crianças alimentadas com fórmula infantil, esse alto consumo de proteínas pode levar a índices elevados de insulina, estimulando maior deposição de tecido adiposo (VICARI, 2013).

Mesmo com todos os benefícios do aleitamento para o bebê e para a mãe reconhecidos, a introdução de alimentos antes dos seis meses ainda é recorrente, oferecendo complicações para a vida do bebê que poderiam ser evitadas. Ainda que a introdução alimentar seja de alimentos in natura ou minimamente processados, o risco acaba se sobressaindo, pois além do bebê não possuir um trato gastrointestinal maduro o suficiente, alguns alimentos podem interferir na absorção do leite materno (LIMA, 2020).

Dessa forma, a oferta de alimentos precocemente pode causar, além de uma má nutrição, infecções decorrentes da má higienização do mesmo ou seu acondicionamento incorreto, tornando-se grave e intolerável em qualquer grau devido a imaturidade fisiológica da criança (LIMA, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, deve-se iniciar a alimentação complementar gradual após os seis meses de idade da criança, oferecendo alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, tubérculos, grãos, cereais, ovos e carnes, visando a saúde, crescimento e prevenção de doenças atuais e futuras.





# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



Logo, os alimentos ultraprocessados não devem ser ofertados em nenhum momento antes dos dois anos de idade, pois além de ser prejudicial à saúde, apresentando grande quantidade de açúcar, óleo e sódio, interfere na plena aceitação dos alimentos in natura, devido sua baixa palatabilidade, em comparação aos processados (LIMA, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa revisão, é possível concluir que o primeiro ano de vida é fundamental para o indivíduo, pois é nesse período que se inicia a alimentação complementar e que devem ser adotados hábitos alimentares saudáveis para a prevenção de doenças e promoção da saúde. Hábitos adotados nesse período tendem a permanecer na vida adulta, portanto, uma dieta balanceada e equilibrada, com alimentos in natura e minimamente processados, deve ser ofertada para o bebê.

Mostrou-se também que o leite materno apresenta íntima relação com a prevenção da obesidade, sendo o alimento ideal para o bebê até os seis meses de vida, não havendo a necessidade de complementá-lo com nenhum tipo de alimento sólido ou líquido. Sendo assim, pode-se dizer que a obesidade em crianças é resultado de um desmame precoce associado a uma introdução de alimentos inadequados.

Tendo em vista que essa doença crônica está relacionada a diversas complicações e aumento da morbimortalidade infantil, a implementação de programas de Saúde Pública efetivos que promovam práticas alimentares adequadas e incentivo da amamentação são de extrema importância e devem ser consideradas com tal rigor.

## REFERÊNCIAS

LIMA, Ana Thaís Alves et al. **Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura.** Research, Society and development, v. 9, n. 8, p. e56984925-e56984925, 2020.

VICARI, Elizandra Cadoná. **Aleitamento materno, a introdução da alimentação complementar e sua relação com a obesidade infantil.** RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 7, n. 40, p. 1, 2013.



PESQUISA  
UNIFIMES



Diretoria  
de Inovação e  
Empreendedorismo