



HÁBITOS SAUDÁVEIS

Percebe-se, atualmente, uma mudança nos hábitos de vida de crianças e adolescentes em relação a vários fatores. Um deles é o crescente número de casos de obesidade infantil.

A alimentação é decisiva quando se trata dessa questão. Muitas vezes, a vida corrida dos pais estimula a família como um todo a recorrer a refeições não muito nutritivas, porém práticas. As crianças não fogem à regra. Bolachas recheadas, fast-food, frituras e doces passam a ser consumidos diariamente por muitos jovens. O que antigamente era programa de final de semana torna se frequente.

Aliado aos maus hábitos alimentares, nota-se que o sedentarismo é um agravante da obesidade infantil, não apenas em se tratando da prática regular de esportes, que, certamente, são muito importantes, como natação, aulas de dança, futebol e outras, mas também relacionando-se a ausência de atividades físicas com as diferentes formas de diversão, dentre as quais se apresenta, como grande vilão o computador. Crianças e jovens sentem-se mais atraídos pela comodidade e variedade proporcionadas pela internet e pelos jogos eletrônicos.

O que antes era divertimento, hoje, não é mais. Brincadeiras de rua, como soltar pipa, andar de bicicleta, correr e jogar bola, antigamente, era a opção mais interessante para os pequenos.

Para reverter essa situação, cabe primeiramente aos pais estimular seus filhos para que se tornem adultos saudáveis. Educação e esclarecimento são essenciais para mudar este quadro da nova geração.