

## Texto de Apoio - Desnutrição Infantil

### Desnutrição: A análise de uma situação



Naomi Shi / Pexels

Uma criança pequena que começou a desmamar teve dificuldade de se adaptar à ingestão de alimentos mais sólidos. Passou a rejeitar os alimentos necessários para o seu desenvolvimento. Como consequência disto, ela deixou de ganhar peso. Preocupada, a mãe levou a filha ao médico, que diagnosticou a criança com desnutrição infantil.

Esse é um dos tipos de casos onde a desnutrição infantil pode se manifestar.

### Possíveis causas da desnutrição infantil

Alguns aspectos podem ser os causadores da desnutrição, entre eles podemos destacar os mais comuns:

- Condição social (pobreza);
- Desmame precoce;
- Falta de higiene;
- Falta de diversidade de alimentos.

### Conhecendo um pouco sobre a desnutrição

Todo organismo precisa ingerir uma quantidade de alimentos de forma adequada e equilibrada, para que o corpo possa se desenvolver de forma saudável e ficar protegido de possíveis doenças. Qualquer desequilíbrio na ingestão desses alimentos, tanto a falta quanto o excesso, podem ocasionar problemas à saúde.

A desnutrição está ligada à ingestão insuficiente de três principais tipos de alimentos:

1. **Carboidratos** (açúcares, massas, pão, arroz, feijão, etc);
2. **Lipídios** (óleos, manteiga, margarina, etc);
3. **Proteínas** (carnes diversas, ovos, derivados de leite, etc).

A desnutrição também pode estar ligada à deficiência de algumas vitaminas.

Vale destacar que a falta de ingestão de Vitamina A, Ferro e Zinco (encontrados em diferentes tipos de alimentos), enfraquecem o sistema imunológico, responsável por defender o nosso corpo de vírus e bactérias.

### **Como perceber os sinais de desnutrição**

Geralmente, pessoas próximas são as primeiras a perceber mudanças na aparência física ou a aparição de sintomas. Para identificar uma possível desnutrição, é necessário prestar atenção aos seguintes sinais:

- Olheira
- Emagrecimento
- Pele ressecada
- Cabelos frágeis
- Imunidade baixa

O diagnóstico é feito pelo médico, que traça uma relação entre peso altura (IMC=índice de massa corpórea) e o crescimento cerebral. Por isso, é muito importante fazer o acompanhamento com um pediatra.

### **Consequências no nosso organismo**

Devido a insuficiência de ingestão de alimentos fundamentais, o corpo passa a consumir a gordura corporal e a musculatura esquelética, que cumprem a função de reservatório de energia do organismo. Este fator ocasiona o emagrecimento no indivíduo.