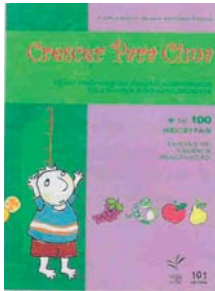




0873-9781/07/38-4/176

Acta Pediátrica Portuguesa  
Sociedade Portuguesa de Pediatria

CRÍTICA DE LIVROS



## **Crescer para Cima. Como prevenir ou tratar a obesidade da criança e do adolescente + de 100 receitas cheias de saúde e imaginação.**

**Carla Rego e Maria Antónia Peças**

Obras em Curso / 101 Noites. Lisboa, 2007

216 páginas

PVP: 25,0 euros

## **Crescer para Cima. Como prevenir ou tratar a obesidade da criança e do adolescente**

Davide Carvalho

Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade

Chefe de Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do Hospital de S. João e Professor da Faculdade de Medicina do Porto

O livro “Crescer para Cima” de Carla Rego e Maria Antónia Peças é um excelente instrumento na formação de pessoal saúde não médico, de professores e educadores e da população em geral. O livro, com 216 páginas, está dividido em duas partes: a primeira, com 118 páginas, em que se expõem de forma clara, sucinta e precisa, mas também muito bem ilustrada, os conceitos de obesidade e de estilo de vida saudável; na segunda, é apresentado um conjunto de receitas com imaginação que poderão ajudar neste combate para modificação do estilo de vida.

A obesidade na criança e no adolescente no nosso País ultrapassou já a dimensão de problema de saúde pública para se tornar num indicador de doença da sociedade. A obesidade da criança atingiu proporções epidémicas tornando-nos os “campeões europeus desta modalidade”. Para além do seu risco intrínseco – co-morbilidades a que se associa – também indica risco de desenvolvimento de obesidade na vida adulta. A probabilidade de persistência da obesidade infantil na vida adulta relaciona-se com a idade, obesidade parental e grau de obesidade. Aproximadamente 25% das crianças obesas em idade pré-escolar, 50% crianças das obesas com 6 anos, e 80% das obesas com 10 a 14 anos e um pai obeso são obesas na vida adulta. Regra geral, podemos dizer que uma criança obesa que não altere a sua ingestão calórica e modifique o seu estilo de vida terá poucas possibilidades de ter um peso normal na vida

adulta. No que diz respeito à adolescência, as raparigas são mais propensas ao desenvolvimento da obesidade durante a adolescência do que os rapazes. Aproximadamente 80% das raparigas adolescentes obesas permanecem obesas, enquanto apenas 30% dos rapazes o fazem.

O combate a este flagelo “societário” implica o envolvimento de actores dos diversos sectores da nossa sociedade e passa também por participações deste género. A Dr<sup>a</sup> Carla Rego, pediatra com longa experiência no diagnóstico e tratamento da obesidade em crianças e adolescentes no Hospital de S. João do Porto, passou para o papel numa linguagem simples, aspectos como Crescimento e Maturação, Obesidade em Idade Pediátrica, Crianças e Adolescentes Obesos. O papel da família, “a visita a casa dos Avós”, a sinergia dos pais e infantários, o papel do grupo, são apenas alguns dos aspectos em que melhor transparece a enorme experiência desta especialista e em que se traduz o seu “saber fazer”.

No que se refere à Gastronomia, a simbiose entre o aconselhamento de um “Chefe” e a informação nutricional perpassa nos diversos capítulos de “Batidos e Sumos”, “Sopas”, “Saladas e Verduras”, “Leguminosas e ovos”, “Massa, Arroz e Batata”, “Peixe”, “Carne”, e por fim “Doces de colher, fatia e compotas”. As receitas são de uma grande variedade, desde algumas bastante simples a outras mais sofisticadas, por vezes, com o recurso frequente a produtos lácteos (iogurtes) que frequen-

**Recebido:** 17.08.2007

**Aceite:** 22.08.2007

**Correspondência:**

Davide Carvalho

Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo

Hospital de S. João

Alameda Prof. Hernâni Monteiro

4200-319 Porto

davidecarvalho@netcabo.pt

temente não fazem parte da nossa tradição culinária. De qualquer forma, são em geral equilibradas, variadas e não muito calóricas. As sobremesas são apetitosas e se ingeridas com a parcimónia que deve caracterizar os abusos sem os tornar em usos, são bem recebidas.

Uma lacuna na biblioteca de muitos profissionais responsáveis pela formação de crianças e adolescentes será preenchida com a aquisição deste título.