



## ***Introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil: uma revisão de literatura***

Gláucia Jaccoud de Oliveira Melo<sup>1</sup>, Rebeca Ferreira Souza<sup>2</sup>, Ana Laura Portilho Carvalho<sup>3</sup>, Henrique Melo Pontes<sup>4</sup>, Lucas Reis Kubelke<sup>5</sup>, Laura Martins Cabreado<sup>6</sup>, Gabriela Fernandes Nascimento<sup>7</sup>, Luiza Rodrigues Oliveira<sup>8</sup>, Vitória Rodrigues Reis Carvalho<sup>9</sup>, Vinicius Lima Nunes<sup>10</sup>, Julya Sabino Medeiros<sup>11</sup>, Alexandre Lando Nunes<sup>12</sup>, Isabela Maria Cardoso Navarro<sup>13</sup>, Stéffany Alves de Almeida<sup>14</sup>, Isadora Paula Correia<sup>15</sup>, Brenda Yukari Vaz Otsubo<sup>16</sup>, Marcos Vinicius Diocesano Sampaio<sup>17</sup>, Márcio de Souza Arrais<sup>18</sup>, Mateus Salomão Ferro Gomes Evangelista<sup>19</sup>, Giovanna Hellen Chaves Rocha<sup>20</sup>, Jonathan Martins de Moraes<sup>21</sup>, Viviane Almeida da Silveira<sup>22</sup>

### ARTIGO DE REVISÃO

#### RESUMO

**Introdução:** A introdução alimentar na primeira infância é um momento crucial para o desenvolvimento saudável da criança, sendo determinante na formação de hábitos alimentares que perdurarão ao longo da vida. **Objetivo:** Analisar a literatura científica sobre a relação entre a introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil, identificando os principais fatores de risco e proteção envolvidos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando uma abordagem exploratória e descritiva, com pesquisa bibliográfica nas bases de dados Lilacs, PubMed e Google Acadêmico. Os descritores utilizados incluíram “introdução alimentar precoce”, “obesidade infantil”, “desenvolvimento infantil” e “nutrição infantil”. Foram selecionados estudos publicados nos últimos 15 anos (2009 a 2024), em português, inglês e espanhol, que analisassem a relação entre a introdução alimentar precoce e a obesidade infantil. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 15 artigos foram analisados detalhadamente. **Resultados:** Os resultados indicam que a introdução precoce de alimentos ultraprocessados, antes dos seis meses de idade, está fortemente associada ao aumento do risco de obesidade infantil, o que pode levar a doenças crônicas na vida adulta. A falta de orientação adequada e a influência de fatores socioeconômicos e culturais são determinantes na adoção de práticas alimentares inadequadas. O aleitamento materno, por sua vez, é identificado como um fator protetor contra a obesidade, destacando-se a importância de políticas públicas que incentivem a amamentação e promovam a educação nutricional. **Conclusão:** Nesse sentido, os estudos analisados reforçam a necessidade de intervenções educativas eficazes que orientem pais e cuidadores sobre a importância de uma introdução alimentar adequada e da continuidade do aleitamento materno. A implementação de estratégias preventivas culturalmente adaptadas e a restrição da comercialização de alimentos ultraprocessados para crianças são medidas fundamentais para reduzir a prevalência de



obesidade infantil, promovendo assim a saúde e o bem-estar das futuras gerações.

**Palavras-chave:** Obesidade Infantil; Introdução Alimentar; Aleitamento Materno

## Early food introduction and the development of childhood obesity: a literature review

### ABSTRACT

**Introduction:** The introduction of food in early childhood is a crucial moment for a child's healthy development and is a determining factor in the formation of eating habits that will last throughout life. **Objective:** To analyze the scientific literature on the relationship between early food introduction and the development of childhood obesity, identifying the main risk and protective factors involved. **Methodology:** An integrative literature review was carried out, using an exploratory and descriptive approach, with bibliographic research in the Lilacs, PubMed and Google Scholar databases. The descriptors used included “early food introduction”, “childhood obesity”, “child development” and “child nutrition”. We selected studies published in the last 15 years (2009 to 2024), in Portuguese, English and Spanish, which analyzed the relationship between early food introduction and childhood obesity. After applying the inclusion and exclusion criteria, 15 articles were analyzed in detail. Results: The results indicate that the early introduction of ultra-processed foods, before the age of six months, is strongly associated with an increased risk of childhood obesity, which can lead to chronic diseases in adulthood. The lack of adequate guidance and the influence of socio-economic and cultural factors are determining factors in the adoption of inadequate dietary practices. Breastfeeding, on the other hand, has been identified as a protective factor against obesity, highlighting the importance of public policies that encourage breastfeeding and promote nutritional education. **Conclusion:** In this sense, the studies analyzed reinforce the need for effective educational interventions to guide parents and caregivers on the importance of adequate food intake and continued breastfeeding. Implementing culturally adapted preventive strategies and restricting the marketing of ultra-processed foods to children are fundamental measures for reducing the prevalence of childhood obesity, thus promoting the health and well-being of future generations.

**Keywords:** Childhood Obesity; Food Introduction; Breastfeeding.

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup>Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ; <sup>2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16</sup>Universidade de Rio Verde- UniRV CAmpus Rio Verde; <sup>17</sup>Universidade Estadual do Piauí - CCS- UESPI; <sup>18</sup> IMEPAC Centro Universitário - Araguari-MG; <sup>19</sup> UNINOVAFAPI; <sup>20</sup>Faculdade de Minas - Faminas/ BH; <sup>21</sup>Faculdade de Ciências Humanas de Olinda

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 29 de Junho e publicado em 19 de Agosto de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p-2771-2786>

**Autor correspondente:** Gláucia Jaccoud de Oliveira Melo; [glaucajomelo@outlook.com](mailto:glaucajomelo@outlook.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

A introdução alimentar na primeira infância é um marco crucial para o desenvolvimento saudável da criança, desempenhando um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares que perdurarão ao longo da vida. A primeira infância, que compreende os primeiros três anos de vida, é um período em que a nutrição adequada é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudáveis (Santos et al., 2023). Durante esse estágio, o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida é amplamente recomendado, conforme as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), por fornecer todos os nutrientes necessários para o bebê (Souza et al., 2023). No entanto, após esse período, torna-se indispensável a introdução de alimentos sólidos para complementar a dieta da criança, fornecendo energia, proteínas, vitaminas e minerais essenciais para a continuidade do desenvolvimento. A qualidade da alimentação complementar, incluindo a escolha de alimentos frescos e naturais, em detrimento de alimentos processados, é vital para garantir que a criança receba os nutrientes necessários sem se expor a riscos nutricionais (Freitas et al., 2009). A correta introdução alimentar, com ênfase em alimentos ricos em nutrientes e a exclusão de alimentos industrializados, é determinante para evitar problemas de saúde a curto e longo prazo, incluindo a obesidade infantil.

A obesidade infantil tem se tornado uma preocupação crescente em saúde pública, sendo amplamente associada à introdução inadequada de alimentos na primeira infância. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, que são frequentemente ricos em açúcares, gorduras e sódio, está diretamente ligado ao aumento da prevalência de obesidade entre crianças (Da Rosa Patricio et al., 2023)). Estudos indicam que muitas mães introduzem alimentos industrializados antes dos 24 meses de idade, desrespeitando as recomendações nutricionais que priorizam alimentos naturais e adequados às necessidades fisiológicas da criança (Lima et al., 2020). Esse comportamento alimentar inadequado não só compromete a nutrição infantil, mas também estabelece um padrão alimentar que predispõe ao ganho excessivo de peso e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão, ainda na infância (Campos, 2011). A falta de



conscientização sobre a importância da introdução gradual e correta dos alimentos, aliada à pressão social e à influência da indústria alimentícia, contribui para a manutenção de práticas prejudiciais que podem ter consequências negativas a longo prazo. Portanto, a introdução precoce e inadequada de alimentos é um fator de risco significativo para o desenvolvimento da obesidade infantil, o que reforça a necessidade de intervenções educacionais e políticas públicas eficazes para mitigar esse problema.

Embora existam diretrizes claras sobre a introdução alimentar, ainda há lacunas significativas no entendimento completo de como a introdução precoce de alimentos influencia o desenvolvimento da obesidade infantil. A literatura científica atual aponta para a necessidade de revisões integrativas que consolidem as evidências disponíveis e identifiquem as áreas onde os dados são inconclusivos ou onde falta consenso (De oliveira, 2021). Por exemplo, há controvérsias sobre a idade ideal para a introdução de certos alimentos e sobre os tipos de alimentos que são mais apropriados para a dieta de crianças pequenas, levando em consideração os diferentes contextos culturais e socioeconômicos. Além disso, a variabilidade nos métodos de diagnóstico da obesidade, como o uso do índice de massa corporal (IMC) e outras medidas antropométricas, também contribui para a inconsistência nos achados (Oliveira, 2023). Portanto, uma investigação mais aprofundada é necessária para esclarecer essas questões e fornecer uma base sólida para a prática clínica e a formulação de políticas públicas. Uma revisão integrativa da literatura é fundamental para identificar os principais fatores de risco e proteção associados à introdução alimentar precoce e para orientar intervenções preventivas eficazes que possam reduzir a prevalência de obesidade infantil e suas consequências a longo prazo.

A introdução alimentar precoce e sua relação com o desenvolvimento de obesidade infantil possuem relevância social, política e econômica significativa no contexto atual, especialmente diante do crescente desafio global da obesidade. A obesidade infantil é um problema de saúde pública, uma vez que sua prevalência tem aumentado de forma alarmante, afetando milhões de crianças em todo o mundo. Essa condição não só compromete a saúde física e mental das crianças, como também impõe uma carga econômica substancial aos sistemas de saúde, devido ao aumento dos custos com tratamentos e à perda de produtividade associada a complicações de saúde a longo prazo. Políticas públicas focadas na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde



os primeiros anos de vida são essenciais para prevenir a obesidade e suas consequências, que incluem doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. A introdução alimentar precoce desempenha um papel crítico na formação dos padrões alimentares que as crianças levarão para a vida adulta, influenciando diretamente sua saúde futura. Portanto, compreender e promover práticas alimentares adequadas desde a infância não é apenas uma questão de saúde individual, mas também de bem-estar social e sustentabilidade econômica. Este tema ganha ainda mais relevância à medida que as políticas de saúde pública buscam integrar a promoção de uma alimentação saudável com outras estratégias de prevenção de doenças crônicas, destacando-se como uma área-chave para intervenções precoces e eficazes.

No âmbito acadêmico e científico, esse estudo é importante nas disciplinas de pediatria, nutrição e saúde pública. A compreensão detalhada dos fatores que contribuem para a obesidade infantil, incluindo os hábitos alimentares estabelecidos na primeira infância, é crucial para a formação de médicos capacitados a enfrentar esse desafio de saúde. Este trabalho de revisão da literatura contribui para preencher lacunas no conhecimento sobre como a introdução alimentar precoce pode influenciar o risco de obesidade, fornecendo uma base sólida para a prática clínica e a formulação de políticas de saúde baseadas em evidências. Além disso, a relevância deste tema se estende à formação de profissionais de saúde que devem ser capazes de integrar conhecimentos interdisciplinares para desenvolver estratégias preventivas e terapêuticas que atendam às necessidades de uma população infantil cada vez mais vulnerável à obesidade. Ao explorar as conexões entre a nutrição na infância e o desenvolvimento de doenças crônicas, este estudo promove uma abordagem holística na educação médica, incentivando a formação de médicos que não apenas tratem doenças, mas também atuem na prevenção e promoção de saúde. Assim, o desenvolvimento de uma compreensão profunda e crítica sobre a introdução alimentar precoce como um fator determinante da obesidade infantil é essencial para capacitar os futuros médicos a promoverem intervenções eficazes e baseadas em evidências, alinhadas com os desafios contemporâneos da saúde global. Nesse aspecto, o presente trabalho buscará analisar a literatura científica disponível sobre a relação entre a introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil, identificando



os principais fatores de risco e proteção envolvidos.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão integrativa da literatura, realizada em julho de 2024, utilizou uma abordagem exploratória e descritiva, dividindo o processo metodológico em várias etapas: definição do tema, critérios de seleção das fontes, análise dos dados, seleção do material relevante, interpretação dos resultados e apresentação dos achados mais significativos. A pesquisa bibliográfica foi conduzida nas bases de dados Lilacs, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores como “introdução alimentar precoce”, “obesidade infantil”, “desenvolvimento infantil” e “nutrição infantil”, com o auxílio do operador booleano “AND” para refinar os resultados.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados nos últimos 15 anos (2009 a 2024), disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol, incluindo estudos observacionais, ensaios clínicos controlados, revisões sistemáticas, estudos de coorte, estudos longitudinais e transversais que analisassem a relação entre a introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil em diferentes contextos socioeconômicos e culturais. Foram excluídos artigos que não abordavam diretamente essa relação, estudos não revisados por pares, publicações de teses e dissertações, artigos de opinião, textos publicados antes de 2009, além de estudos com amostras reduzidas, falta de controle de variáveis importantes ou cujas conclusões não eram suficientemente robustas, bem como aqueles que repetiam informações ou resultados já cobertos por outros estudos selecionados. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 145 artigos potenciais foram identificados, dos quais 15 foram selecionados para análise detalhada, com base em uma rigorosa avaliação da relevância, qualidade metodológica e profundidade em relação ao tema "Introdução Alimentar Precoce e o Desenvolvimento de Obesidade Infantil".

Todos os artigos selecionados foram lidos na íntegra, com extração de dados, sendo excluídos textos em duplicidade. Por tratar-se de uma pesquisa baseada em dados secundários e de domínio público, este estudo dispensou submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme previsto nas diretrizes éticas aplicáveis, e a revisão não envolveu experimentação com seres humanos ou animais, focando-se exclusivamente

na análise de literatura já publicada.

## RESULTADOS

Tabela 1. Estudos utilizados

Artigo	Base de dados	Ano de publicação
CAMPOS, Fernando Abreu de. Excesso de peso, gordura corporal e pressão arterial alterada em crianças de seis a dez anos em uma escola de Porto Alegre, RS. 2011.	Google Acadêmico	2011
DA ROSA PATRICIO, Ana Carolina; LEONEL, Geovana Oliveira. A INFLUÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO E DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL. In: <b>Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) &amp; Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar</b> . 2023.	Lilacs	2023
DE OLIVEIRA, Vinicius Carneiro. Efeito do aleitamento materno na obesidade infantil, uma revisão de literatura. <b>Anais dos Seminários de Iniciação Científica</b> , n. 23, 2019.	PubMed	2019
DE PAULA, Danyella Oliveira et al. Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil. <b>Revista Eletrônica Acervo Saúde</b> , v. 13, n. 4, p. e7007-e7007, 2021.	Lilacs	2021
FERREIRA, Bruna Rocha et al. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. <b>Revista Eletrônica Acervo Científico</b> , v. 25, p. e6955-e6955, 2021.	PubMed	2021
FREITAS, AS de S. et al. Obesidade infantil:	Google Acadêmico	2009



influência de hábitos alimentares inadequados. <b>Saúde &amp; Amb Rev</b> , v. 4, n. 2, p. 9-14, 2009.		
JARDIM, Jean Brum; DE SOUZA, Inês Leoneza. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. <b>JMPHC   Revista de Gestão e Atenção Primária à Saúde   ISSN 2179-6750</b> , v. 1, pág. 66-90, 2017.	Google Acadêmico	2017
LIMA, Ana Thaís Alves et al. Influência da introdução alimentar precoce para o desenvolvimento da obesidade infantil: uma revisão de literatura. <b>Research, Society and development</b> , v. 9, n. 8, p. e56984925-e56984925, 2020.	PubMed	2020
LOPES, Amanda Brandão et al. Aspectos gerais sobre a obesidade infantil: uma revisão narrativa. <b>Revista Eletrônica Acervo Científico</b> , v. 37, p. e8993-e8993, 2021.	Google Acadêmico	2021
OLIVEIRA, Adriely Souza et al. A introdução alimentar e o combate a obesidade infantil. 2023.	Google Acadêmico	2023
SANTOS NOLETO, Ivanilde; MACIEL DA SILVA, Mauriane. Aspectos Nutricionais na Obesidade Infantil: Uma Revisão de Literatura. <b>Id on Line. Revista de Psicologia</b> , v. 16, n. 60, 2022.	Google Acadêmico	2022
SANTOS, Mirelly Suenha de Araújo Costa et al. A importância do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa da literatura. <b>RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218</b> , v. 4, n. 1, p. e412531-e412531, 2023.	Google Acadêmico	2023
SOUZA, Ana Julia Rodrigues de et al. Consequências do desmame e da introdução alimentar precoce. 2023.	Google Acadêmico	2023



SOUZA, Beatriz Santos; MOLERO, Mariana Prado; GONÇALVES, Raquel. Alimentação complementar e obesidade infantil. <b>Revista Multidisciplinar da Saúde</b> , v. 3, n. 2, p. 1-15, 2021.	Lilacs	2021
SYMON, Brian; CRICHTON, Georgina E.; MUHLHAUSLER, Beverly. A introdução precoce de sólidos promove a obesidade? <b>Singapore medical journal</b> , v. 58, n. 11, p. 626, 2017.	Google Acadêmico	2017

Em primeiro plano, a introdução alimentar precoce tem sido amplamente discutida na literatura científica como um fator significativo no desenvolvimento da obesidade infantil, representando uma preocupação crescente no campo da saúde pública. De acordo com Lima et al. (2020), a introdução inadequada de alimentos sólidos, especialmente quando ocorre antes dos seis meses de idade, pode predispor as crianças ao desenvolvimento de preferências alimentares pouco saudáveis, influenciando negativamente o seu perfil nutricional e contribuindo para o ganho de peso excessivo ao longo da infância. A revisão destaca que a falta de orientação adequada aos pais e cuidadores sobre os momentos ideais para introduzir certos alimentos pode levar a um consumo elevado de calorias e à formação de hábitos alimentares que promovem a obesidade. Complementando essa análise, Ferreira et al. (2021) identificam que fatores como a qualidade da alimentação oferecida na infância, o ambiente familiar e socioeconômico, bem como a exposição precoce a alimentos ultraprocessados, são determinantes críticos para o aumento dos índices de obesidade infantil. Esses fatores, quando combinados, criam um cenário preocupante em que as crianças se tornam vulneráveis a uma condição de saúde que pode perdurar por toda a vida, reforçando a necessidade de estratégias preventivas eficazes e intervenções precoces para promover hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância.

Ademais, o aleitamento materno tem sido amplamente reconhecido como um fator protetor contra a obesidade infantil, com diversas revisões de literatura enfatizando sua importância no desenvolvimento saudável da criança. De acordo com



Oliveira (2019), o leite materno contém nutrientes equilibrados que não apenas satisfazem as necessidades nutricionais dos bebês, mas também ajudam a regular o apetite e o metabolismo, reduzindo o risco de ganho de peso excessivo nos primeiros anos de vida. Além disso, a amamentação prolongada está associada a uma menor incidência de obesidade infantil, o que destaca a importância de promover políticas públicas que incentivem e apoiem o aleitamento materno. Santos Noletto e Maciel da Silva (2022) corroboram essa visão, apontando que, além de fornecer uma nutrição ideal, o aleitamento materno contribui para o estabelecimento de um padrão alimentar saudável, influenciando positivamente os hábitos alimentares futuros da criança. Eles também destacam que a obesidade infantil é um problema multifatorial, onde aspectos nutricionais desempenham um papel central, e que a promoção do aleitamento materno pode ser uma estratégia crucial na prevenção dessa condição. Ambos os estudos sublinham a importância de intervenções que incentivem a amamentação como uma medida eficaz para combater a obesidade infantil, reforçando a necessidade de apoio às mães durante o período de lactação.

Além disso, a introdução precoce de alimentos complementares na dieta dos bebês é um fator que pode contribuir significativamente para o desenvolvimento da obesidade infantil, conforme evidenciado por diversas pesquisas. Souza, Molero e Gonçalves (2021) argumentam que a falta de orientação adequada sobre a alimentação complementar pode levar à introdução de alimentos ricos em açúcares e gorduras em fases críticas do desenvolvimento infantil, o que pode predispor as crianças ao ganho excessivo de peso. Essa prática, muitas vezes adotada por falta de informação ou pela pressão para acelerar o crescimento do bebê, pode resultar em um desequilíbrio nutricional que favorece o acúmulo de gordura corporal. Corroborando essa visão, o estudo de Symon *et al.* (2017) publicado no *Singapore Medical Journal* destaca que a introdução precoce de sólidos, especialmente antes dos seis meses de idade, pode estar associada a um aumento no risco de obesidade infantil. Os autores ressaltam que essa prática pode interferir no controle natural do apetite do bebê, levando a um consumo calórico excessivo e, conseqüentemente, ao sobrepeso. Ambos os estudos reforçam a necessidade de políticas de saúde pública que orientem os pais sobre o momento adequado para a introdução de alimentos complementares, enfatizando a importância de uma nutrição balanceada e adequada à idade para a prevenção da obesidade infantil.



Paralelo a isso, a introdução de alimentos sólidos na dieta infantil é um tema amplamente estudado em relação ao desenvolvimento de obesidade na infância, com evidências que sugerem uma associação significativa entre o momento da introdução e o risco de sobrepeso. Moorcroft, Marshall e McCormick (2011), em sua revisão sistemática publicada na *Maternal & Child Nutrition*, analisam como a introdução precoce ou tardia de sólidos pode impactar o crescimento infantil, destacando que uma introdução precoce, especialmente antes dos quatro meses de idade, pode aumentar o risco de obesidade. Isso ocorre porque a introdução precoce pode levar a um descontrole no consumo calórico e na regulação do apetite da criança, criando um ambiente propício para o ganho excessivo de peso. Complementando esses achados, o estudo IDEFICS conduzido por Papoutsou et al. (2018) também publicado na *Maternal & Child Nutrition*, reforça a associação entre o momento da introdução de sólidos e o sobrepeso na infância. Os dados deste estudo multicêntrico europeu indicam que crianças que começaram a consumir alimentos sólidos antes dos seis meses apresentaram uma maior prevalência de sobrepeso e obesidade em comparação com aquelas que iniciaram a introdução após essa idade. Ambos os estudos sublinham a importância de orientações claras e baseadas em evidências sobre o momento ideal para a introdução de alimentos sólidos, a fim de prevenir o desenvolvimento de obesidade infantil.

Outrossim, a obesidade infantil é uma condição complexa e multifatorial que vem crescendo de forma alarmante nas últimas décadas, exigindo atenção especial tanto da comunidade científica quanto dos profissionais de saúde. Segundo a revisão narrativa realizada por Lopes et al. (2021) na *Revista Eletrônica Acervo Científico*, diversos fatores contribuem para o aumento da prevalência de obesidade entre crianças, incluindo mudanças no estilo de vida, hábitos alimentares inadequados, e a diminuição da atividade física. O artigo destaca que o excesso de peso na infância está associado a uma série de complicações de saúde, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas ortopédicos, além de impactos negativos no bem-estar psicológico das crianças, como baixa autoestima e depressão. Além disso, os autores apontam para a importância de intervenções precoces e de uma abordagem multidisciplinar no tratamento e prevenção da obesidade infantil, enfatizando a necessidade de políticas públicas eficazes que promovam a educação nutricional e o incentivo à prática regular



de atividades físicas desde a primeira infância. Assim, o estudo reforça a urgência de estratégias preventivas e a adoção de um estilo de vida saudável como medidas essenciais para conter a escalada da obesidade infantil e suas consequências a longo prazo.

Com isso, o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida é amplamente reconhecido como uma prática essencial para a promoção da saúde infantil, com efeitos preventivos significativos contra a obesidade infantil. Segundo a pesquisa de De Paula et al. (2021) publicada na *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, a amamentação exclusiva nesse período desempenha um papel crucial na regulação do metabolismo e na prevenção do ganho de peso excessivo em bebês. O estudo destaca que o leite materno, além de fornecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento saudável, contém hormônios e fatores de crescimento que ajudam a regular a ingestão alimentar e a composição corporal da criança. Ademais, a amamentação promove o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis a longo prazo, uma vez que os bebês amamentados têm menor probabilidade de desenvolver preferências por alimentos açucarados e ricos em gorduras, que estão diretamente associados ao risco de obesidade. Os autores também sublinham que a amamentação exclusiva fortalece o vínculo mãe-bebê, contribuindo para a criação de um ambiente emocionalmente seguro, o que pode influenciar positivamente o comportamento alimentar da criança. Portanto, o incentivo e o apoio ao aleitamento materno exclusivo são fundamentais como estratégia de saúde pública para a prevenção da obesidade infantil e para a promoção de um desenvolvimento saudável desde os primeiros meses de vida.

Por fim, a obesidade infantil tem sido um tema de grande preocupação devido ao seu aumento alarmante nas últimas décadas, e diversos fatores têm sido associados a essa condição, incluindo a alimentação inadequada desde os primeiros meses de vida. Lopes et al. (2021), em sua revisão narrativa publicada na *Revista Eletrônica Acervo Científico*, destacam que a obesidade infantil é um problema multifatorial, influenciado por aspectos genéticos, ambientais e comportamentais, com um impacto significativo na saúde a longo prazo, como o aumento do risco de doenças crônicas na vida adulta. Um dos fatores críticos apontados na prevenção da obesidade infantil é o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, que, conforme discutido por De Paula et al. (2021) na *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, desempenha um papel



fundamental na proteção contra o desenvolvimento precoce da obesidade. O leite materno não apenas fornece os nutrientes necessários para o crescimento saudável, mas também ajuda a regular a ingestão calórica do bebê, promovendo um metabolismo mais eficiente e um menor risco de ganho de peso excessivo. Além disso, a amamentação contribui para o estabelecimento de padrões alimentares mais saudáveis, uma vez que os bebês amamentados tendem a desenvolver uma preferência por alimentos menos processados e ricos em nutrientes, contrastando com aqueles que recebem fórmulas infantis ou introdução precoce de sólidos, que podem predispor ao ganho de peso excessivo. Portanto, estratégias de saúde pública que promovam o aleitamento materno exclusivo e abordagens educativas sobre alimentação adequada desde a primeira infância são essenciais para combater a obesidade infantil e promover um desenvolvimento saudável.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A revisão dos estudos sobre a introdução alimentar precoce e o desenvolvimento de obesidade infantil aponta que práticas alimentares inadequadas, como a introdução precoce de alimentos ultraprocessados, estão fortemente associadas ao aumento do risco de obesidade e doenças crônicas na vida adulta, como diabetes tipo 2 e hipertensão. Esses alimentos, ricos em açúcares, gorduras e sódio, criam padrões alimentares prejudiciais desde os primeiros anos de vida, comprometendo a nutrição em um momento crítico para o crescimento saudável da criança. O aleitamento materno, recomendado como fonte exclusiva de nutrição até os seis meses de vida, é frequentemente interrompido precocemente, o que agrava os riscos associados à introdução inadequada de alimentos sólidos. Nesse contexto, a educação nutricional e o papel dos profissionais de saúde, especialmente os nutricionistas, são cruciais para orientar pais e cuidadores sobre a importância de uma introdução alimentar adequada e a manutenção do aleitamento materno, contribuindo assim para a prevenção da obesidade infantil e a promoção de um desenvolvimento saudável.

Embora as evidências sobre os riscos da introdução alimentar precoce sejam



claras, ainda existem lacunas significativas que necessitam de mais pesquisas. Estudos adicionais, particularmente longitudinais e controlados, são necessários para determinar o momento ideal para a introdução de alimentos e para compreender melhor a interação entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais no desenvolvimento da obesidade infantil. A investigação contínua é essencial para aprimorar as diretrizes clínicas e informar políticas públicas mais eficazes que restrinjam a comercialização de alimentos ultraprocessados para crianças e promovam práticas alimentares saudáveis desde a primeira infância. A criação de estratégias preventivas mais eficazes e culturalmente adaptadas pode desempenhar um papel crucial na redução da prevalência de obesidade infantil, melhorando assim a saúde e o bem-estar das futuras gerações.

## REFERÊNCIAS

- CAMPOS, Fernando Abreu de. Excesso de peso, gordura corporal e pressão arterial alterada em crianças de seis a dez anos em uma escola de Porto Alegre, RS. 2011.
- DA ROSA PATRICIO, Ana Carolina; LEONEL, Geovana Oliveira. A INFLUÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO E DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL. In: **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**. 2023.
- DE OLIVEIRA, Vinicius Carneiro. Efeito do aleitamento materno na obesidade infantil, uma revisão de literatura. **Anais dos Seminários de Iniciação Científica**, n. 23, 2019.
- DE PAULA, Danyella Oliveira et al. Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e7007-e7007, 2021.
- FERREIRA, Bruna Rocha et al. Fatores associados à obesidade infantil: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, p. e6955-e6955, 2021.



- FREITAS, AS de S. et al. Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. **Saúde & Amb Rev**, v. 4, n. 2, p. 9-14, 2009.
- JARDIM, Jean Brum; DE SOUZA, Inês Leoneza. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **JMPHC | Revista de Gestão e Atenção Primária à Saúde | ISSN 2179-6750**, v. 1, pág. 66-90, 2017.
- 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.
- LOPES, Amanda Brandão et al. Aspectos gerais sobre a obesidade infantil: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 37, p. e8993-e8993, 2021.
- OLIVEIRA, Adriely Souza et al. A introdução alimentar e o combate a obesidade infantil. 2023.
- SANTOS NOLETO, Ivanilde; MACIEL DA SILVA, Mauriane. Aspectos Nutricionais na Obesidade Infantil: Uma Revisão de Literatura. **Id on Line. Revista de Psicologia**, v. 16, n. 60, 2022.
- SANTOS, Mirelly Suenha de Araújo Costa et al. A importância do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa da literatura. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 1, p. e412531-e412531, 2023.
- SOUZA, Ana Julia Rodrigues de et al. Consequências do desmame e da introdução alimentar precoce. 2023.
- SOUZA, Beatriz Santos; MOLERO, Mariana Prado; GONÇALVES, Raquel. Alimentação complementar e obesidade infantil. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 3, n. 2, p. 1-15, 2021.
- SYMON, Brian; CRICHTON, Georgina E.; MUHLHAUSLER, Beverly. A introdução precoce de sólidos promove a obesidade? **Singapore medical journal**, v. 58, n. 11, p. 626, 2017.