



# A importância do aleitamento materno no combate à obesidade infantil



Danielle Braz Amarílio da Cunha<sup>1</sup>; Glauco Giuliano Lima da Silva<sup>1</sup>; Anna Beatriz Sanguinetti Regardas de Barros<sup>1</sup>; Maria Fernanda Araujo Barbosa Lima<sup>1</sup>; Laryssa Ramos Pino de Souza<sup>1</sup>; Beatriz Castello Branco Liotto<sup>1</sup>; Júlia Oliveira Silva<sup>1</sup>; Giovanna Bezerra Naves<sup>1</sup>; Juliana Késia Araújo da Fonseca<sup>1</sup>; Larissa Müller Marques<sup>1</sup>; Marília Magalhães Wanderlei<sup>1</sup>; Fernanda Santti Silveira<sup>1</sup>; Beatriz Vieira Nascimento Silva<sup>1</sup>; Tauane Mata vieira Oliveira<sup>1</sup>; Andréa Duarte Nascimento Jácomo<sup>2</sup>

1 – Discentes de Medicina do Centro Universitário de Brasília

2 – Docente do Centro Universitário de Brasília

## RESUMO

As taxas de obesidade infantil vêm aumentando consideravelmente, sendo mister a utilização de medidas de combate e, especialmente, de prevenção. Nesse sentido, o aleitamento materno aparenta ser uma medida eficaz e de ótimo custo-benefício.

## INTRODUÇÃO

A obesidade infantil apresenta-se com crescentes taxas de incidência e prevalência, sendo uma preocupação mundial. Desse modo, é fundamental que medidas de prevenção sejam realizadas, minimizando as possíveis complicações futuras. O aleitamento materno pode ser considerado como fator de proteção contra a obesidade, sendo uma ótima alternativa para ajudar no combate à doença.

## OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi demonstrar a importância do aleitamento materno e como ele pode colaborar no combate à obesidade infantil.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura narrativa através as bases de dado Pubmed e Scielo, utilizando-se os descritores (“breastfeeding AND obesity AND children”) e (amamentação E obesidade). Foram selecionados 5 artigos para a composição final, publicados entre 2016 e 2020.

## RESULTADOS

O desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis ajuda na prevenção de agravos à saúde, como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, osteoporose e obesidade; além de permitir crescimento e desenvolvimentos adequados. Nesse sentido, a aquisição desses hábitos deve ser cultivada ainda nos primeiros anos de vida, iniciando-se com o aleitamento materno. Atualmente, a OMS preconiza 6 meses de aleitamento materno exclusivo, mantendo-o junto à alimentação sólida até os 2 anos de idade.

Os estudos analisados mostraram que o aleitamento materno está associado a menores chances de desenvolver a obesidade, com uma redução de 4% para cada mês extra realizado, evidenciando seu efeito protetor. Acredita-se que isso esteja relacionado ao controle do apetite, da saciedade e do balanço energético, feito pela modulação na liberação de leptina e grelina presentes no leite materno, mecanismo pelo qual os lactentes regulam sua ingestão. Isso é mais difícil de ocorrer, por exemplo, em crianças sob ingestão de fórmulas artificiais, que, nos presentes estudos, apresentaram maiores chances para a doença. Ademais, as crianças que não receberam aleitamento materno, ou que receberam por período inferior ao recomendado, apresentaram chances significativamente maiores de apresentarem obesidade.

## CONCLUSÃO

Deve-se ressaltar a importância do leite materno no desenvolvimento do controle da ingestão de alimentos e da programação metabólica das crianças. Com isso, fica clara a importância do aleitamento materno, e evidente sua colaboração na prevenção da obesidade pediátrica. Assim, o aleitamento torna-se um método em destaque para preveni-la, visto que possui baixos custos e muitos benefícios para a criança e para mãe.

## REFERÊNCIAS

1. OYARZUN, María Fernanda et al. Breastfeeding, obesity and metabolic syndrome in school-age. *Rev. chil. pediatr.* Santiago, v. 89, n. 2, p. 173-181, Apr. 2018.
2. JURADO, Luis Sandoval et al. Lactancia materna, alimentación complementaria y el riesgo de obesidad infantil. *Atención Primaria*, v. 48, n. 9, p. 572-578, 2016.
3. MACEDO, Rivaldo da Costa et al. Associação entre aleitamento materno e excesso de peso em pré-escolares. *Acta paul. enferm.* São Paulo, v. 33, eAPE20190025, 2020.
4. LABRANA, Ana María et al. Obesidad en lactantes: efecto protector de la lactancia materna versus fórmulas lácteas. *Rev. chil. nutr.*, Santiago, v. 47, n. 3, p. 478-483, jun. 2020.
5. ROSA, Leticia Cabral Domingos da et al. Relationship between overweight at 6 years of age and socioeconomic conditions at birth, breastfeeding, initial feeding practices and birth weight. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 32, e190033, 2019.

E-mail para contato: [danielle.brazac@gmail.com](mailto:danielle.brazac@gmail.com)