

BINATTI, Marília. Orientação nutricional e psicológica para o adolescente e obeso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

São cada vez mais os jovens que sofrem do problema de excesso de peso. A obesidade é um problema que afeta qualquer tipo de pessoa e em qualquer idade, no entanto devido ao tipo de vida que hoje em dia os jovens levam. Este problema além de afetar todo o sistema de saúde do adolescente, vai ainda danificar um dos pontos mais fortes e mais importantes para a criação de um ser adulto com força com força para agüentar a vida, a autoestima. Um jovem que sofre deste tipo de problema vai ter uma autoestima realmente baixa, com grandes dificuldades em fazer amizades ou manter a socialização a um nível que seja saudável, fazendo assim com que a vida adulta seja muito mais complicada de gerir, com solidão e a falta de contatos. Os jovens passam muitas horas fora de casa, muitas vezes com refeições rápidas, como fastfoods e comidas industrializadas, tendo como principal função a acumulação de gordura em excesso em algumas zonas do organismo. No entanto a presença da alta tecnologia faz com que o sedentarismo seja uma realidade comum. A obesidade na adolescência pode trazer várias conseqüências para o jovem podendo afetar o resto da sua vida, incluindo, as alterações da postura e até ortopédicas, com problemas de ossos, a hipertensão arterial, um, enorme desconforto respiratório, problemas dermatológicos, colesterol e triglicérides elevados, os inúmeros problemas psicossociais, uma fraca autoestima durante toda a adolescência, momento em que geralmente se fazem as amizades. Infelizmente existem vários tratamentos que pode tentar para evitar um futuro complicado para esse adolescente, através da prática de exercícios físicos e uma boa reeducação alimentar com a orientação da nutricionista. O mais importante de tudo é esse jovem sentir que tem todo o apoio psicológico da família e amigos para ultrapassar um problema tão complicado como este.