

MANEJO DA OBESIDADE INFANTIL POR MEIO DE DIETAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Tiago Miranda Nunes¹; Maria Eduarda Silva de Aguiar²; Karolayne Karen Rodrigues da Silva³; Mabel Magno de Paula Tomaz⁴; Daniel Macedo de Oliveira⁵; João Arthur Cerqueira Taumaturgo⁶; Bruno Wellington Silva Oliveira⁷; Andrey Texeira Ferreira⁸; Christopher Phippe Diniz Régis⁹; Tiago Salessi Lins¹⁰

Tiago.nunes@academico.ufpb.br

Introdução: A obesidade infantil é considerada um dos principais problemas de saúde pública mundial, apresentando crescimento significativo nas últimas décadas. Caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associado a fatores genéticos, comportamentais e ambientais, como alimentação inadequada e sedentarismo. Esse quadro está relacionado ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial e dislipidemias. Nesse contexto, o manejo por meio de intervenções dietéticas torna-se essencial, sendo amplamente estudado como estratégia para prevenção e tratamento da obesidade em crianças. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as principais abordagens dietéticas utilizadas no manejo da obesidade infantil, bem como sua eficácia e aplicabilidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio da busca de artigos científicos na base de dados PubMed de acordo com o protocolo PRYSMA. Foram utilizados descritores como “Pediatric Obesity” AND “Primary Health Care” AND “Diet”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos estudos publicados com texto completo disponível; Idioma: inglês; E análise temporal nos últimos cinco anos (2021-2026). Excluíram-se artigos duplicados, estudos com população adulta e trabalhos que não abordavam intervenções dietéticas. Os estudos foram avaliados de forma descritiva, considerando as intervenções dietéticas e seus desfechos. **Resultados e discussão:** A busca inicial resultou em 21 artigos, dos quais 9 atenderam aos critérios de inclusão após análise. Os trabalhos analisados demonstraram que intervenções dietéticas equilibradas são eficazes na redução do peso corporal e na melhoria de indicadores metabólicos em crianças. Estratégias como reeducação alimentar, redução do consumo de ultraprocessados e incentivo ao consumo de alimentos naturais mostraram melhores resultados. Dietas muito restritivas não são recomendadas, devido ao impacto negativo no crescimento. Destaca-se também a importância do envolvimento familiar e da associação com atividade física para maior efetividade das intervenções. **Conclusão:** O manejo da obesidade infantil por meio de dietas é eficaz quando realizado de forma equilibrada e individualizada. A combinação de alimentação saudável, apoio familiar e mudanças no estilo de vida é fundamental para o sucesso do tratamento, reforçando a importância de estratégias preventivas desde a infância.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Atenção Primária à Saúde; Dieta.

Área Temática: Temas livres em Medicina