

## ANTROPOMETRIA – SEGUNDA ETAPA

No mês de março, a nutricionista da A&C Nutrição realizou a avaliação antropométrica dos alunos do turno complementar dos Colégios São Paulo e ANCHIETINHA-Itaigara. Agora, no mês de novembro, a avaliação foi repetida para acompanharmos como foi o crescimento dos pequenos, durante o ano, e conhecer a realidade atual do grupo que almoça na escola.

A antropometria é composta pela aferição de peso e altura das crianças. Em seguida é calculado o IMC/I (índice de massa corporal por idade). É através desse índice que a OMS (Organização Mundial da Saúde) classifica, desde 2007, o estado nutricional de crianças e adolescentes. É importante acompanhar o crescimento e desenvolvimento dos jovens e avaliar se o peso está adequado para altura e idade. Mundialmente, verifica-se o aumento alarmante do número de jovens com excesso de peso, e doenças associadas, como pressão alta, diabetes tipos 2, colesterol alto, entre outras. No Brasil, os últimos dados já apontavam que uma, em cada três crianças e adolescentes, estava acima do peso. Essa realidade está associada principalmente aos hábitos de vida, com destaque para alimentação. Por isso é importante estimular hábitos saudáveis desde a infância.

Mais uma vez, os responsáveis receberão as fichas individuais dos alunos, com os dados de peso, altura e classificação do estado nutricional. É importante que os pais conheçam o estado nutricional de seus filhos e continuem atentos, estimulando sempre uma alimentação saudável e procurando um especialista para acompanhamento individual quando necessário.

