

Qual o melhor tratamento para adolescentes obesos?

Para crianças e adolescentes o melhor resultado foi obtido através de intervenções multifatoriais (dieta, exercícios e intervenções comportamentais). Estas intervenções multifatoriais foram ainda mais efetivas quando a intervenção comportamental era voltada para a resolução de problemas reais que dificultavam a realização da dieta e o programa de atividades físicas. Intervenções comportamentais são estratégias para ajudar as pessoas a adquirir habilidades, motivações e apoio para mudar seus padrões de dieta e exercícios. Tem base na terapia cognitivo-comportamental. Tanto a dieta como a atividade física devem ser prescritas por escrito e checadas a cada consulta com o paciente e os familiares para se identificar os problemas que dificultam a correta adesão. Em crianças e adolescentes não se recomenda o uso de medicações (que mesmo em adultos tem resultados limitados com efeitos adversos muitas vezes incapacitante). Os outros tratamentos de forma isolada (somente dieta, somente exercício, somente intervenções comportamentais) não foram efetivos.