

ALEITAMENTO MATERNO COMO FATOR CONTRIBUINTE PARA MINIMIZAR O RISCO DE OBESIDADE INFANTIL: REVISÃO DA LITERATURA

Letícia Mirely Bezerra da Costa
Letícia Suhayla Neves Cavalcante
Lorena dos Santos Tinoco

RESUMO

O aleitamento materno deve ser adotado como um método preventivo na alimentação de criança, porém isso não ocorre na prática já que a decisão das mães em amamentar e a duração do processo são variáveis. Diante desse contexto, tem-se que o objetivo geral da pesquisa foi analisar aleitamento materno como fator contribuinte para minimizar os riscos de obesidade infantil até a segunda infância. Para o desenvolvimento do estudo foi realizada uma revisão de literatura integrativa com a proposta de reunir os principais achados científicos sobre o tema e discutir a respeito deles. A busca bibliográfica da literatura ocorreu em maio de 2023, compreendendo artigos publicados entre junho de 2019 e junho de 2023 nas línguas português, inglês e espanhol por meio da busca em base de dados eletrônicas Medline (da National Library of Medicine, EUA) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os principais resultados indicaram a deficiência do aleitamento materno exclusivo, ou seja, a falta de amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida, tem sido associada a um maior risco de desenvolvimento de obesidade infantil até a segunda infância. Estudos têm mostrado que crianças que não foram exclusivamente amamentadas apresentam maior probabilidade de desenvolver sobrepeso e obesidade em comparação com aquelas que receberam aleitamento materno exclusivo.

Palavras-chave: Aleitamento materno exclusivo. Alimentação. Nutrição. Obesidade infantil.

ABSTRACT

Breastfeeding should be adopted as a preventive method in child feeding, but this does not occur in practice because the decision of mothers to breastfeed and the duration of the process are variable. Given this context, the general objective of this research was to analyze the relationship between the deficiency of exclusive breastfeeding and the development of childhood obesity until the second childhood. For the development of the study, an integrative literature review was conducted with the proposal of gathering the main scientific findings on the subject and discuss them. The literature search occurred in May 2023, comprising articles published between June 2019 and June 2023 in Portuguese, English and Spanish languages through the search in electronic databases Medline (from the National Library of Medicine, USA) and Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (Lilacs). The main results indicated the deficiency of exclusive breastfeeding, i.e., the lack of exclusive breastfeeding in the first six months of life, has been associated with a higher risk of developing childhood obesity by early childhood. Studies have shown that children who were not exclusively breastfed are more likely to develop overweight and obesity compared to those who received exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive breastfeeding. Feeding. Nutrition. Childhood obesity.

1. INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é uma forma bastante eficiente de nutrir o sistema imunológico do recém-nascido (RN) em seus primeiros dias de vida, sendo sinônimo de sobrevivência para o bebê e também auxilia em inúmeros aspectos fisiológicos da mulher no puerpério. É interessante ressaltar que é uma prática com sucesso completo quando se trata de questões de caráter social, histórico e psicológico para a mãe, além do compromisso dos profissionais envolvidos durante todo o processo que envolve a amamentação e seus benefícios (NASCIMENTO et al., 2021).

O aleitamento materno exclusivo é basicamente o fornecimento de leite materno de maneira restrita, seja pela amamentação ou ordena do leite materno, excluindo demais tipos de líquidos ou sólidos, apenas medicamentos podem ser ingeridos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, o aleitamento materno traz benefícios tanto para a mãe como para o bebê, contando com a redução da taxa de mortalidade e morbidade infantil, além de diminuir o risco de doenças alérgicas e contagiosas, minimizar as cólicas, acelerar a perda de peso e diminuir o sangramento no pós parto da mãe e, especialmente, estimular o vínculo entre mãe e filho (SOUZA; MOLERO; GONÇALVES, 2021).

A prevalência da amamentação em menores de seis meses apresentou baixos índices nas últimas décadas, e assim, inúmeros fatores podem estar relacionados a baixa adesão da amamentação, contando com o retorno precoce da mãe ao trabalho e falta de rede de apoio (GODOY; GROTO; PESCADOR, 2021).

Além disso, o aleitamento materno é um elemento essencial na luta contra o excesso de peso durante a infância, quando é dado em um período superior a quatro meses apresenta uma relação efetiva com o aumento de peso no segundo semestre de vida da criança se configurando como um protetor contra a obesidade infantil. Por vezes ocorre o desmame precoce juntamente com a introdução alimentar realizada de maneira inadequada, com isso a qualidade de vida dos bebês e o seu crescimento podem estar comprometidos (PARENTE et al., 2023).

Nesta perspectiva, o aleitamento materno representa uma experiência nutricional efetiva para o recém-nascido, no qual o leite materno pode estar envolvido no processo de “imprinting” metabólico alterando o tamanho ou número de adipócitos, que estão envolvidos na regulação do balanço energético quando alterado possibilitando

a instalação da obesidade na infância (ARAÚJO; AVELINO, 2022). A obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) uma pandemia, no qual, a obesidade infantil se caracteriza como uma doença que pode afetar do 1º aos 10 anos de vida havendo um aumento significativo nos últimos anos. É importante salientar que existem muitos aspectos que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade infantil, que podem ser fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

Deste modo, a obesidade infantil representa um elevado risco de progredir para fases posteriores da vida, possibilitando demais complicações, com isso, estudos indicam que a amamentação possui um efeito protetor contra a obesidade na infância (VIANA FILHO, 2020). Assim, o presente estudo teve o intuito de analisar aleitamento materno como fator contribuinte para minimizar os riscos de obesidade infantil até a segunda infância.

2. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do estudo foi realizada uma revisão integrativa de literatura com a proposta de reunir os principais achados científicos sobre o tema e discutir a respeito deles. A revisão integrativa da literatura, no contexto da saúde, é um método de pesquisa que permite a incorporação das evidências na prática clínica.

Deve-se considerar, portanto, que a revisão integrativa inclui análise de pesquisas importantes que oferecem o suporte necessário para tomada de decisão na prática clínica, tornando possível a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto e apontando lacuna de conhecimento que necessitam ser preenchidas a partir da realização de novos estudos (GALVÃO; SAWADA; MENDES, 2003).

Para elaboração da revisão integrativa, em um primeiro momento, foi determinado objetivo, formulado o questionamento norteador e as hipóteses a serem testadas. Logo depois, foi realizada a busca para identificar e coletar a maior quantidade de pesquisas primárias possível, consideradas relevantes e que estejam dentro dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos (GALVÃO; SAWADA; MENDES, 2003).

Feito isso, foi avaliado criticamente os critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram artigos que versam sobre a obesidade infantil e o aleitamento materno, artigos disponíveis na íntegra e publicados entre os anos de 2019 e 2023. Já os critérios de exclusão foram aqueles que se desvirtuam do problema de pesquisa, que não

estão disponíveis na íntegra e que fogem ao recorte temporal delimitado, ou seja, 2019-2023.

O desenvolvimento desse processo tem como consequência uma redução no número de estudos incluídos na fase final da revisão. As informações coletadas, provenientes desses estudos, serão analisadas de forma integrativa. Depois de todo esse procedimento, os dados foram finalmente interpretados, sintetizados e, com isso, as conclusões serão formuladas (GALVÃO; SAWADA; MENDES, 2003).

Para realização da revisão integrativa da literatura, a questão norteadora da busca nas bases de dados foi: “qual a relação entre a deficiência no aleitamento materno e a obesidade infantil?” A busca bibliográfica da literatura ocorreu em maio de 2023, compreendendo artigos publicados entre junho de 2019 e junho de 2023 nas línguas português, inglês e espanhol por meio da busca em base de dados eletrônicas Medline (da National Library of Medicine, EUA) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Os descritores de ciências da saúde DeCS utilizados na pesquisa foram: “Aleitamento materno exclusivo”; “Alimentação”; “Nutrição” e “Obesidade infantil”, em português com seu equivalente em inglês e espanhol, quais sejam: Exclusive breastfeeding”; “Food”; “Nutrition” and “Childhood obesity” e “Lactancia materna exclusiva”; “Alimentación”; “Nutrición” y “Obesidad infantil”, para a combinação e associação de palavras utilizou-se o operador booleano *AND* e *OR* restringindo a busca nas bases de dados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados um total de 9 artigos. A síntese dos referidos artigos segue compilada abaixo.

Quadro 1 – Revisão de artigos que observaram fator protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil de 2019 a 2023.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
Godoy, Groto e Pescador (2021)	Avaliação do estado nutricional correlacionado ao Aleitamento Materno em crianças de 5 a 10	Avaliar o estado nutricional atual e forma de nutrição durante a lactação.	Estudo transversal	Foi evidenciado que aleitamento materno exclusivo por pelo menos um mês é fator protetor para problemas

	anos no Município de Cascavel/PR.			relacionados ao peso (como baixo peso para a idade, sobrepeso ou obesidade) ($p < 0,001$) e aleitamento por fórmula por pelo menos um mês é fator agravante para problemas relacionados ao peso ($p < 0,001$).
Almeida et al. (2022)	Tempo de aleitamento materno, diabetes tipo 1, obesidade infantil e modulação autonômica da frequência cardíaca.	Avaliar se existe associação entre o tempo de aleitamento materno e a modulação autonômica da frequência cardíaca de repouso de crianças e adolescentes obesos e Diabéticos tipo 1.	Estudo transversal	Os dados da pesquisa sugerem uma relação entre o tempo de aleitamento materno e a pré-disposição para diabetes tipo 1 e obesidade infantil. Além disso, os resultados mostraram uma associação entre a amamentação e um menor risco de obesidade infantil.
Oliveira et al. (2021)	Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil.	Analisar e descrever a relação entre a amamentação e a prevenção da obesidade infantil para incentivar e estimular a amamentação, reduzindo assim também a incidência de doenças crônicas na fase adulta.	Revisão integrativa da literatura	O leite materno é uma fonte completa de nutrientes que atende às necessidades nutricionais específicas dos lactentes, promovendo um crescimento saudável. Além disso, o leite materno contém fatores bioativos que ajudam a regular o metabolismo e a regulação do apetite da criança. O ato de amamentar também promove uma maior auto-regulação do consumo alimentar, uma vez que a criança é exposta a diferentes sabores e texturas, aprendendo a reconhecer sinais de saciedade.
Trindade et al. (2021)	Influência do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil.	Avaliar a influência do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil I.	Revisão integrativa da literatura	Estudos comprovam que, crianças que são amamentadas são mais saudáveis e apresentam um melhor desenvolvimento cognitivo, estão menos suscetível a se tornarem adultos obesos e adquirirão

				outras patologias.
Nascimento et al. (2021)	A influência do aleitamento materno para o desenvolvimento da criança.	Verificar a importância do aleitamento materno para o desenvolvimento da criança e as consequências da falta do mesmo.	Revisão integrativa da literatura	O aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses está associado a um menor risco de desenvolver obesidade infantil, fornecendo proteção contra o ganho excessivo de peso.
Wagner et al. (2021)	Associação entre aleitamento materno e sobrepeso/obesidade em escolares de 7-14 anos.	Investigar prevalência e duração de aleitamento materno (AM) e sua associação com sobrepeso/obesidade em escolares de 7-14 anos.	Estudo transversal	A associação entre aleitamento materno e sobrepeso/obesidade em escolares de 7 a 14 anos tem sido objeto de estudos e pesquisas. Embora haja evidências de que o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida esteja relacionado a um menor risco de desenvolvimento de obesidade na infância, os resultados nessa faixa etária mais avançada são mais inconsistentes. Nota-se uma associação protetora entre o aleitamento materno prolongado e um menor risco de sobrepeso e obesidade em crianças em idade escolar, enquanto outros não encontram essa relação significativa.
Macêdo et al. (2020)	Associação entre aleitamento materno e excesso de peso em pré-escolares.	Analisar associação entre aleitamento materno e excesso de peso em pré-escolares.	Estudo transversal	A prevalência do excesso de peso e a proporção das crianças que receberam o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade foi de 11,16%.
Oliveira, Barroso e Costa (2022)	Aleitamento materno: seus benefícios sendo exclusivo no período de 0 a 6 meses e os danos causados pelo desmame precoce.	Expor acerca dos benefícios do aleitamento materno exclusivo no período de 0 a 6 meses, bem como os problemas causados pela sua interrupção e introdução alimentar precoce.	Revisão integrativa de literatura	O aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida está associado a um menor risco de desenvolvimento de obesidade infantil. O leite materno possui uma composição balanceada que permite a regulação adequada da ingestão

				de alimentos, promovendo uma autorregulação do apetite.
De Paula et al. (2021)	Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil.	Analisar e descrever a relação entre a amamentação e a prevenção da obesidade infantil para incentivar e estimular a amamentação, reduzindo assim também a incidência de doenças crônicas na fase adulta.	Revisão integrativa de literatura	O aleitamento materno favorece o desenvolvimento de uma microbiota intestinal saudável, que também desempenha um papel importante na prevenção da obesidade.

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Os estudos apresentados no quadro acima demonstram a relação existente entre o aleitamento e a obesidade infantil. Godoy, Groto e Pescador (2021), verificaram em sua pesquisa que o aleitamento materno exclusivo por pelo menos um mês oferece proteção contra problemas relacionados ao peso, como baixo peso para a idade, sobrepeso e obesidade. O leite materno é adaptado às necessidades nutricionais do bebê, fornecendo nutrientes essenciais em quantidades adequadas. Além disso, o aleitamento materno permite uma regulação natural do apetite do bebê, favorecendo a autorregulação da ingestão de alimentos.

O aleitamento materno desempenha um papel significativo na promoção da saúde infantil e na prevenção de várias condições, incluindo a obesidade infantil. Vários estudos científicos têm demonstrado consistentemente que o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de vida e a continuação do aleitamento materno juntamente com alimentos complementares até pelo menos os dois anos de idade estão associados a um menor risco de obesidade infantil.

No mesmo sentido, Almeida et al. (2022), destacou que a duração ideal do aleitamento materno exclusivo é de pelo menos seis meses, conforme recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). No entanto, mesmo que o período seja menor do que o ideal, percebe-se que um mês de aleitamento materno exclusivo já confere benefícios em relação ao peso e à saúde da criança. O aleitamento materno permite que o bebê controle sua ingestão de alimentos de acordo com suas necessidades, uma vez que o leite materno é facilmente digerido e fornece a quantidade adequada de nutrientes em cada mamada. Isso ajuda a desenvolver a capacidade da criança de autorregular seu

apetite e reconhecer os sinais de fome e saciedade, o que pode contribuir para a prevenção do excesso de alimentação.

Oliveira et al. (2021), por sua vez, indicou que o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida e a continuação da amamentação junto com a introdução de alimentos sólidos estão associados a um menor risco de obesidade infantil. O leite materno é especificamente projetado para atender às necessidades nutricionais do bebê. Ele contém todos os nutrientes necessários, nas proporções corretas, para promover um crescimento saudável. Além disso, o leite materno contém componentes bioativos, como enzimas e anticorpos, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico do bebê.

Tal constatação converge exatamente com um dos resultados obtidos por Godoy, Groto e Pescador (2021), no sentido de que a composição única do leite materno contribui para a autorregulação do apetite do bebê. Os componentes bioativos do leite materno podem influenciar a liberação de hormônios relacionados à saciedade, ajudando a regular a ingestão de alimentos do lactente. Conforme os autores, isso contribui para um padrão de alimentação mais equilibrado e pode ter um impacto positivo na prevenção de problemas relacionados ao apetite e ao ganho de peso excessivo, como o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade.

Durante a amamentação, o bebê é exposto a uma variedade de sabores transmitidos pelo leite materno, que podem influenciar suas preferências alimentares no futuro. A exposição a uma ampla gama de sabores pode tornar mais provável que a criança aceite alimentos saudáveis e diversificados quando for introduzida à alimentação complementar.

Trindade et al. (2021) verificou que crianças que são amamentadas apresentam diversos benefícios para a saúde e um melhor desenvolvimento cognitivo. O aleitamento materno tem sido associado a uma redução no risco de diversas doenças e condições, além da obesidade, incluindo infecções respiratórias, gastrointestinais e de ouvido, alergias, asma, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de câncer na infância. Vários estudos sugerem uma associação entre o aleitamento materno e um menor risco de obesidade infantil e, potencialmente, a obesidade na vida adulta. O aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e a continuação do aleitamento materno durante a introdução de alimentos complementares parecem ter um efeito protetor contra o desenvolvimento da obesidade a longo prazo.

Os resultados acima verificados coadunam com os achados científicos de

Nascimento et al. (2021), uma vez que esses autores apontaram que o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses está associado a um menor risco de desenvolvimento de obesidade infantil posteriormente. O aleitamento materno oferece benefícios nutricionais e imunológicos que podem influenciar a formação de hábitos alimentares saudáveis e prevenir o excesso de peso. O leite materno contém hormônios e fatores de crescimento que podem influenciar o metabolismo da criança. Alguns estudos sugerem que certos hormônios presentes no leite materno podem ajudar a regular o peso corporal e o acúmulo de gordura.

No mesmo sentido, destacam os resultados de Wagner et al. (2021), pois eles verificaram que o leite materno contém fatores bioativos que auxiliam na regulação do metabolismo e da regulação do apetite da criança. Esses fatores bioativos ajudam a promover a autorregulação da ingestão de alimentos, permitindo que o bebê consuma a quantidade adequada de leite para suas necessidades individuais.

Macêdo et al. (2020) e Oliveira, Barroso e Costa (2022), aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses está associado a um menor risco de desenvolvimento de obesidade infantil posteriormente. O aleitamento materno oferece benefícios nutricionais e imunológicos que podem influenciar a formação de hábitos alimentares saudáveis e prevenir o excesso de peso.

De Paula et al. (2021), por fim, indica que é importante ressaltar que o aleitamento materno exclusivo por si só não é a única medida preventiva da obesidade infantil. Além do aleitamento materno, é fundamental adotar um estilo de vida saudável para a criança, com alimentação equilibrada e prática regular de atividade física. O ambiente familiar, o acesso a alimentos saudáveis e a promoção de hábitos alimentares adequados também desempenham um papel importante na prevenção da obesidade infantil.

É importante ressaltar que o aleitamento materno não é o único fator determinante da obesidade infantil. Há uma interação complexa de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e socioeconômicos que contribuem para essa condição. No entanto, o aleitamento materno pode ser considerado um componente essencial de uma abordagem multifatorial para a prevenção da obesidade infantil.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral da pesquisa foi analisar aleitamento materno como fator contribuinte para minimizar os riscos de obesidade infantil até a segunda infância. Nota-se que este objetivo foi alcançado, pois constatou-se que a relação entre a deficiência do aleitamento materno exclusivo e o desenvolvimento da obesidade infantil até a segunda infância é uma questão de grande importância na área da saúde.

Constatou-se que a deficiência do aleitamento materno exclusivo, ou seja, a falta de amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida, tem sido associada a um maior risco de desenvolvimento de obesidade infantil até a segunda infância. Estudos têm mostrado que crianças que não foram exclusivamente amamentadas apresentam maior probabilidade de desenvolver sobrepeso e obesidade em comparação com aquelas que receberam aleitamento materno exclusivo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Mariana Cristina et al. Tempo de aleitamento materno, diabetes tipo 1, obesidade infantil e modulação autonômica da frequência cardíaca. **Conjecturas**, v. 22, n. 13, p. 547-560, 2022.

ARAUJO, Sabrina Castro; AVELINO, Bruna da Silva Souza. Aleitamento materno até os seis meses de idade uma revisão literária. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e363111436418-e363111436418, 2022.

DIAS, Yves Henrique Faria et al. Aleitamento materno e a relação com a obesidade infantil: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8673-8684, 2021.

DE PAULA, Danyella Oliveira et al. Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 4, p. e7007-e7007, 2021.

GODOY, Laura Prado; GROTO, Anderson Dillmann; PESCADOR, Marise Villas Boas. Avaliação do estado nutricional correlacionado ao Aleitamento Materno em crianças de 5 a 10 anos no Município de Cascavel/PR. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e46710514264-e46710514264, 2021.

MACÊDO, Ricardo F. et al. O sobrepeso não influencia a resposta cardiovascular e autonômica cardíaca após exercício de força em adolescentes sedentários. **Motricidade**, v. 15, 2019.

NASCIMENTO, Glaupe Hadassa Coelho et al. A influência do aleitamento materno para o desenvolvimento da criança. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e277101422184-e277101422184, 2021.

PARENTE, Kelle Maria Tomais et al. Aleitamento materno: benefícios para lactentes e nutrízes. **Peer Review**, v. 5, n. 4, p. 183-187, 2023.

PENEDO, Mariana Moreira et al. A importância do aleitamento materno exclusivo na prevenção da obesidade infantil. **Revista de Saúde**, v. 14, n. 1, p. 33-40, 2023.

SOUZA, Beatriz Santos; MOLERO, Mariana Prado; GONÇALVES, Raquel. Alimentação complementar e obesidade infantil. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 3, n. 2, p. 1-15, 2021.

SILVA, Mariana Cristina et al. Frequência cardíaca e retirada vagal em crianças obesas durante o exercício isométrico máximo: Heart rate and vagal withdrawal in obese children during maximal isometric exercise. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 10, p. 65921-65936, 2022.

TRINDADE, Cristine Dos Santos et al. Influência do aleitamento materno na prevenção da obesidade infantil Influence of breastfeeding on the prevention of child

obesity. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 24251-24264, 2021.

VIANA FILHO, Laerte et al. A amamentação como prevenção da obesidade infantil: Uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 11146-11162, 2020.