

PIEROTT; Leticia da Silva Rangel<sup>1</sup>

## RESUMO

**Introdução** A obesidade infantil tem emergido como um grave problema de saúde pública mundial, com implicações severas para a saúde a longo prazo das crianças. Considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde, a prevenção eficaz da obesidade desde a infância é prioritária. A amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida é recomendada como uma estratégia preventiva chave, supostamente devido aos seus múltiplos benefícios para a saúde infantil, incluindo a proteção contra a obesidade. Este artigo revisa estudos existentes sobre os efeitos protetores da amamentação exclusiva contra a obesidade, destacando os mecanismos biológicos e fatores socioeconômicos envolvidos. **Objetivo** Este estudo visa explorar o impacto da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida na prevenção da obesidade infantil e investigar como isso pode afetar a saúde metabólica das crianças a longo prazo. Objetivos específicos incluem examinar a relação entre a duração do aleitamento materno e o risco de obesidade infantil, a influência do aleitamento materno na regulação do apetite e as preferências alimentares, e avaliar o papel das políticas de promoção do aleitamento materno na redução da prevalência de obesidade. **Métodos** O estudo adotou um desenho metodológico descritivo-explicativo com revisão bibliográfica extensiva. As bases de dados consultadas incluíram WORLD WIDE SCIENCE, SCIELO, e MEDLINE, com seleção de literatura publicada nos idiomas inglês e português. Os termos de pesquisa utilizados foram "amamentação", "obesidade infantil", "sobrepeso", "pediatria", e "aleitamento materno". Foram selecionados 20 artigos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos, focando em estudos observacionais e revisões sistemáticas sobre o tema. **Resultados e Discussão** Os resultados da revisão indicam uma associação positiva entre a amamentação exclusiva e uma menor incidência de obesidade infantil. Diversos estudos apontam que crianças que foram exclusivamente amamentadas durante os primeiros seis meses possuem menor risco de desenvolver obesidade durante a infância e a adolescência. O leite materno contém componentes bioativos que podem influenciar positivamente o metabolismo e a regulação do apetite das crianças, ajudando na manutenção de um peso corporal saudável. Além disso, a amamentação promove uma introdução alimentar mais adequada, o que pode afetar as preferências alimentares e os comportamentos de alimentação a longo prazo. A literatura também destaca a necessidade de políticas públicas robustas que incentivem o aleitamento materno, considerando o seu papel preventivo contra a obesidade. Apesar de evidências substanciais, ainda há necessidade de investigações mais profundas para entender completamente os mecanismos biológicos subjacentes. **Conclusão** O aleitamento materno exclusivo oferece benefícios significativos na prevenção da obesidade infantil, com impactos positivos que podem se estender até a vida adulta. Além de promover um crescimento saudável, o aleitamento materno auxilia na regulação da ingestão de alimentos e na prevenção de doenças crônicas futuras. Portanto, é essencial promover políticas de saúde pública que apoiem a prática do aleitamento materno para combater a crescente prevalência de obesidade entre as crianças. A investigação continua sendo crucial para solidificar esses achados e desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes.

**PALAVRAS-CHAVE:** obesidade infantil, amamentacao exclusiva, aleitamento materno,

<sup>1</sup> Faculdade de Empreendedorismo e Ciências Humanas (FAECH), leticia-srangel@hotmail.com

