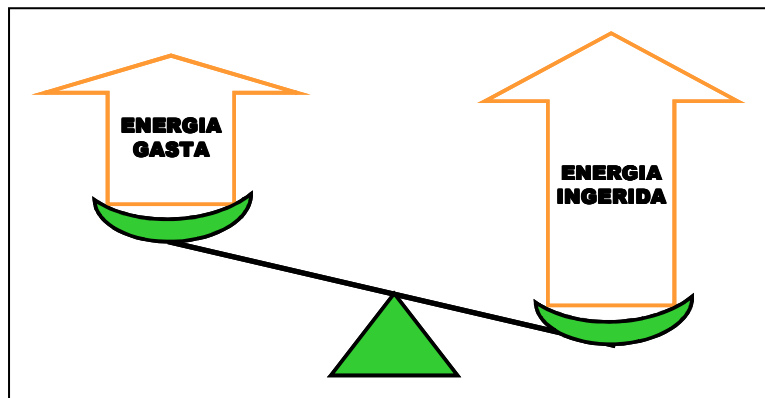


OBESIDADE INFANTIL: PREVENÇÃO*

A obesidade é, hoje, uma doença considerada pela Organização Mundial de Saúde como a epidemia do século XXI, constituindo um dramático problema de saúde pública, na maioria dos países ditos desenvolvidos, onde tem aumentado vertiginosamente nas últimas décadas. Face aos níveis assustadores que a obesidade infantil está a atingir, alguns investigadores são de opinião que a actual geração de crianças apresenta uma elevada probabilidade de vir a ter uma esperança de vida menor que a dos seus pais.

A obesidade infantil tem uma etiologia multifactorial. Sabe-se que os filhos de pais obesos têm um risco acrescido de vir a ser obesos não só pela herança genética mas também pela interiorização dos hábitos alimentares da família. Quanto maior for o peso da criança ao nascer, sobretudo se superior a 3,5Kg, quanto menor for o n.º de irmãos e quanto mais baixo for o nível sócio-económico da família, maior o risco de vir a ser obeso. Por outro lado, as horas de lazer muscularmente pouco exigentes conduzem a um ciclo vicioso de poupança de energia. Resumidamente, a obesidade resulta de um desequilíbrio marcado entre a energia ingerida e a energia gasta, culminando no acúmulo anormal de adiposidade no corpo.



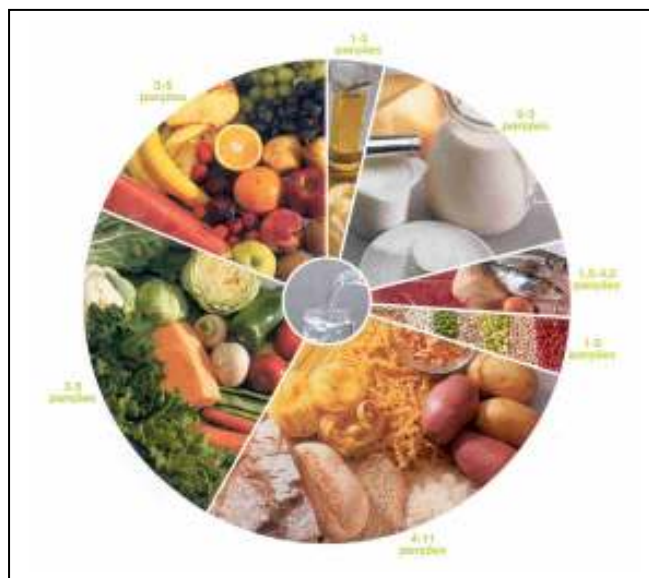
A gravidade da obesidade infantil assenta essencialmente em duas razões, por um lado, permanece frequentemente na idade adulta, por outro, está relacionada com uma série de complicações. A obesidade nos primeiros anos de vida promove várias perturbações metabólicas, nomeadamente diabetes tipo 2, hipertensão, alteração nas gorduras do sangue e aterosclerose, entre outras. A obesidade infantil pode conduzir, também, a uma puberdade precoce, que, associada a uma não aceitação da imagem corporal, desenvolve, frequentemente, quadros de baixa auto-estima e depressão. As crianças obesas são, por isso, muitas vezes alvo de discriminação pelos colegas, pelos professores e até pela própria família.

A prevenção da obesidade infantil assenta fundamentalmente na adopção de estilos de vida saudáveis, designadamente a alimentação e a actividade física, os quais devem ser perfilhados o mais cedo possível.

Durante a gravidez, mãe e feto devem adquirir o peso adequado a cada fase, prevenindo o excesso de carga ponderal, quer na grávida quer na criança.

Após o nascimento, a prática do aleitamento materno exclusivo até aos 4 a 6 meses de vida do bebé garante que a ocorrência de obesidade da futura criança seja muito pouco provável.

Com um ano de vida, a criança deve ser integrada no padrão alimentar da família, desde que este seja fiel aos princípios da alimentação saudável, isto é completa, equilibrada e variada, como sugere a Roda dos Alimentos.



Devem ser diariamente ingeridos alimentos de todos os grupos da Roda dos alimentos, cumprindo a proporção que é sugerida pelo tamanho de cada sector, bem como variar o mais possível dentro de cada grupo.

A água, imprescindível à boa integridade dos tecidos, é a bebida de eleição, quer durante as refeições, quer fora delas, devendo ser consumida de acordo com as necessidades individuais, de forma a que a urina se mantenha clara e com pouco cheiro.

Os cereais, derivados e tubérculos, devem ser consumidos com conta, peso e medida, e repartidos pelas diferentes refeições ao longo do dia, preferindo os mais ricos em fibras e simultaneamente mais pobres em açúcar.

Os produtos hortícolas, preferencialmente da época sazonal de produção, crus sob a forma de saladas ou confeccionados, devem ser ingeridos em grande quantidade, quer através de sopa, a inaugurar o almoço e o jantar, quer através da guarnição do 2º prato.

A fruta, também da época, deve ser variada e consumida sempre com outros alimentos. Ou se integra no almoço e/ou jantar, ou se consome em refeições intercalares mais pequenas, como as merendas a meio da manhã ou da tarde, nas quais esteja presente um qualquer produto cerealífero não açucarado.

O leite e seus equivalentes devem ser tomados nas quantidades ajustadas à idade, preferindo os simples e os que têm menor teor em gordura.

O pescado, a carne e os ovos constituem um grupo alimentar face ao qual deve haver muita parcimónia no consumo. Sempre limpos e aparados de todas as peles e gorduras visíveis, devem preferir-se mais frequentemente as espécies com menos gordura, nomeadamente o pescado (peixe e moluscos). No que respeita a carne há que optar sobretudo pela de animais de capoeira (aves e coelho).

As leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas e lentilhas) presentes em numerosos pratos da gastronomia tradicional algarvia, devem ser consumidas diariamente, nomeadamente em sopa.

As gorduras de adição, utilizadas para temperar ou cozinhar, devem ser usadas em quantidade muito moderada, dando especial preferência ao azeite, o qual reúne uma série de propriedades nutricionais interessantes. Neste contexto, a culinária de eleição deve ser pouco exigente em gordura, portanto os cozidos (como os “carapauzinhos alimados”), os grelhados (como as “sardinhas assadas”) e os estufados (como as diversas “cataplanas”) devem ser recomendados.

No âmbito da alimentação saudável, para além das recomendações contidas na Roda dos Alimentos, importa ainda atender à distribuição dos alimentos pelas refeições ao longo do dia, devendo o intervalo entre as diferentes refeições não exceder as 3 horas e meia. Durante a noite, e no caso particular das crianças o jejum nocturno não deve ultrapassar as 13 horas. Sabe-se que grandes períodos de tempo sem comer, correlacionam-se com maior apetite para a refeição seguinte.

A prevenção da obesidade infantil assenta, ainda, num consumo pouco frequente de alimentos de elevado valor calórico e de baixo valor nutricional, de que é exemplo paradigmático a *fast food*, a qual inclui hambúrgueres, batatas fritas, pizzas, cachorros, etc., geralmente excessivamente rica em gordura (de má qualidade) e em sal. Habitualmente, este estilo alimentar faz-se acompanhar de alimentos muito açucarados, também de elevado valor calórico, como sejam os refrigerantes, os chocolates, os gelados, as guloseimas, os *snacks*, os *croissants* folhados, os aperitivos salgados, entre outros. Por tudo isto, esta forma de comer deverá estar limitada à regra do “fim-de-semana”!

Para além daquilo que se deve ou não comer, convém salientar a importância de comer devagar, sempre sentado à mesa com companhia, conversando no decorrer da refeição, evitando outras actividades como ver televisão. As famílias devem habituar-se a planear a compra de alimentos com lista, em função da prévia planificação das refeições, na qual as crianças devem participar activamente.

A alimentação extra-domiciliária das crianças joga um papel muito importante na problemática da obesidade infantil, nomeadamente nas escolas. Uma política de contenção na oferta de alimentos muito calóricos, a nível dos refeitórios, bares ou mesmo máquinas de venda automática de alimentos começa a ser uma realidade. A revitalização da tradição gastronómica algarvia, a qual é considerada saudável, dado aproximar-se do padrão alimentar mediterrânico seria um contributo viável para melhorar a qualidade nutricional da alimentação

no meio escolar, tendo ainda como vantagem a recuperação do património gastronómico-cultural da região.

Para além das questões alimentares, quer a prevenção quer o tratamento da obesidade infantil contam incondicionalmente com a actividade física, seja estruturada seja informal. De facto, actualmente come-se demasiado e gasta-se muito pouco! As actividades lúdicas de crianças e adolescentes têm vindo a tornar-se cada vez mais sedentárias, nomeadamente a ver televisão ou a jogar no computador ou na *playstation*... Urge fomentar actividades mais enérgicas, vigorosas e dinâmicas nos tempos livres dos mais novos, envolvendo a família no processo. Há que, desde cedo, habituar as crianças a caminhar, andar de bicicleta, jogar à bola, correr, nadar, etc. A prática regular de actividade física contribui positivamente para o desenvolvimento motor, cognitivo e social da criança.



Adaptado de: www.islandcounty.net/health/images/PhyAct1.jpg

Considerando os níveis chocantes que a obesidade infantil está a atingir em Portugal, é absolutamente imprescindível encetar um combate severo e sério, elencando os diferentes níveis de actuação, mormente a família, a escola, os profissionais de saúde, o governo, a indústria alimentar e a comunicação social.

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista

* Artigo publicado no Guia Gastronómico do Algarve / 2006