

SAÚDE. Alunos de 80 escolas de Maceió participaram de pesquisa

## Estudo alerta para obesidade infantil

30% dos entrevistados estavam acima do peso

BLEINE OLIVEIRA  
REPORTER

Depois de analisar 1.366 alunos de 80 escolas de Maceió, estudiosos da Universidade Federal de Alagoas (Ufal) concluíram que é alto o percentual de obesos na rede de ensino da capital, ou seja, com excesso de gordura acumulada em todo o corpo, numa porcentagem muito maior em relação à massa magra. O estudo foi feito em 40 escolas privadas e em 40 da rede pública. Na primeira, o índice de obesidade chega a atingir 20,8% dos alunos, contra 10% nas escolas públicas.

O estudo também mostrou que é alto o nível de sobrepeso, que é o excesso de peso previsto para o sexo, altura e idade, baseado em padrões populacionais de crescimento. Na rede pública de Maceió, o sobrepeso é de 26%, enquanto nas escolas particulares, esse número chega a 41%.

O fato é que, segundo a professora Mônica Lopes Assunção, da Faculdade de Nutrição da Ufal, atualmente, a prevalência de crianças com excesso de peso em Alagoas é semelhante àquelas com desnutrição. A relação, disse ela, é de 9,7% para 10,3%. Os dados, revela a estudiosa, são provenientes de uma pesquisa realizada em 2010, pelo grupo coordenado pelo professor-doutor Haroldo Ferreira.

O estudo teve como objetivo conhecer a condição



Ainda é grande o número de mães que repetem a máxima do passado de que as crianças precisam comer muito para ficar "fortes"

de saúde e nutrição das crianças alagoanas.

Mônica é doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente da Universidade Federal de Pernambuco, e desenvolve pesquisas relacionadas ao grupo materno infantil. Ela confirma que ainda é considerável o número de mães que repetem a máxima do passado de que as crianças precisam comer muito para ficar "fortes".

"Infelizmente isto ainda é uma realidade na nossa

### Agravante

Problemas dermatológicos, ortopédicos, gastrointestinais, dislipidemia e hipertensão arterial são alguns dos males da obesidade. Baixa autoestima e bullying também

sociedade, onde as mães consideram que quanto mais comida oferecer à criança, mais saudável a mesma será", lamentou. Esse comportamento muitas vezes se reflete no ato de alimentar as crianças, dias após o nascimento, com a mistura de leite com farináceos.

Essa atitude vai no inverso do que é correto para a saúde do recém-nascido. O adequado, ensina Mônica, é a oferta do leite materno exclusivo, durante os seis primeiros meses de vida, assim como preparações lácteas bastante concentradas, aumentando desta forma a densidade energética da refeição oferecida à criança.

O excesso de peso tem um custo para qualquer pessoa, e não é diferente no caso das crianças. Estas, nessa situação, estão mais sujeitas a apresentarem problemas dermatológicos, ortopédicos, gas-

trointestinais, dislipidemia (distúrbio caracterizado pela presença excessiva ou anormal de colesterol e triglicérides no sangue) e hipertensão arterial. "Além de problemas psicológicos como a baixa autoestima e o bullying", alerta.

Em constante crescimento, a criança tem um peso para cada faixa etária e sexo. Há um intervalo de peso nessas faixas que podem indicar que está com sobrepeso ou obesidade.

O ingresso nessas duas faixas pode ser evitado ainda em casa, onde é decisão dos pais permitir que elas tenham acesso ao que se costuma chamar "porcarias". Nessa denominação incluem-se refrigerantes e alimentos como biscoitos recheados, salgadinhos, sanduíches, enlatados e doces. Mônica Lopes ainda lembra que o hábito alimentar é formado durante os dois primeiros anos de vida.

## Hábitos saudáveis são criados em casa

Os estudos mostram que construindo um hábito alimentar saudável, a criança pode selecionar melhor o que come, mesmo quando está diante de guloseimas. Neste sentido, a família deve estimular o consumo de frutas, legumes e verduras, alimentos muitas vezes "rejeitados" pelas crianças.

"A criança tem que ter consciência do que está ingerindo. Os responsáveis devem iniciar com a adição de pequenas quantidades e sempre variando a oferta ao longo dos dias, e aumentando a quantidade do alimento até então re-

jeitado", ensina a nutricionista Mônica Lopes.

Ela define alimentação saudável como aquela que atende à necessidade energética e nutricional da criança. Aí está incluída a maior variedade possível de alimentos coloridos, fontes de diferentes nutrientes. Segundo Mônica, a alimentação deve conter, diariamente, pão, cereais (arroz, milho, aveia, trigo), frutas, legumes e verduras, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha), carne, peixes e aves, ovos e leite.

"Tudo deve ser ofertado na quantidade adequada

para cada faixa etária, considerando ainda o peso que a criança apresenta", afirma ela. E quando a criança já adquiriu o que, do ponto de vista nutricional, pode ser considerado maus hábitos alimentares, o que pode ser feito?

Neste sentido, a escola tem um papel importante, já que se trata de um ambiente adequado à promoção dos bons hábitos alimentares.

"A escola pode promover a discussão sobre o que é alimentação saudável e quais os benefícios inerentes a esta prática, assim como esclarecer aos

seus alunos os prejuízos ocasionados por uma alimentação inadequada", defende a professora.

Entra aqui um "vilão" na luta contra a obesidade. Se não observar o que está sendo oferecido em suas cantinas, as escolas ajudarão pouco nessa cruzada, perdendo o que é ensinado nas salas de aula.

Mas se o suco ou a fruta não estão disponíveis, como fazer para os estudantes resistirem aos refrigerantes? Um caminho, ensina ela, é reduzir em casa o acesso da criança a este tipo de bebida. **BO**

## Tratamento multidisciplinar é utilizado

O que fazer quando a criança atingiu a faixa do sobrepeso ou obesidade? Aí não tem saída. A família terá que buscar o tratamento multidisciplinar, com participação do nutricionista, pediatra, educador físico e psicólogo. Há caso em que chega a ser necessário o auxílio de um psiquiatra. Os primeiros vão cuidar de garantir que a criança tenha uma dieta com calorias compatíveis para a idade e a situação apresentada (sobrepeso ou obesidade e doenças relacionadas ao excesso de peso), aliada à prática de atividade física.

Como sempre ocorre, a resistência do gordinho deve ser trabalhada no ambiente familiar e com auxílio de um psicólogo. "É preciso enfatizar a importância deste tratamento", argumenta a professora Mônica Lopes.

Ela acrescenta que prevenir é mais fácil do que tratar. Por isso a prevenção começa ainda na gestação. Nessa fase, a futura mamãe deve evitar o ganho excessivo de peso, e continuar assim nos dois primeiros anos de vida do bebê.

Nesta luta, vale destacar informações veicula-

das em agências de notícias nacionais e internacionais de que uma multinacional de refrigerantes decidiu que não vai mais veicular propaganda voltada para crianças. A marca anunciou recentemente uma série de medidas de prevenção e/ou controle da obesidade. A empresa também prometeu diminuir o nível de calorias de seus produtos, dispor a informação do valor energético na frente das embalagens e patrocinar programas de estímulo a atividades físicas e esportes.

Um de seus diretores reconheceu a obesidade

como o problema de saúde mais desafiador, que afeta praticamente todas as famílias. O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional alerta que as crianças formam um público vulnerável aos apelos da propaganda. Neste sentido, exibiu o documentário *Muito Além do Peso*, filme dirigido por Estéla Renner, que mostra o avanço da obesidade infantil no Brasil e no mundo. O filme expõe a responsabilidade do Estado, família, escola, mercado publicitário e meios de comunicação em relação ao problema. **BO**