

# Hábitos saudáveis já vêm da infância

Quando o assunto é obesidade, prevenir é melhor do que remediar e desde bem cedo: dos hábitos da criança depende a saúde no futuro

THAÍS LYRA

DA REDAÇÃO

Diz o velho ditado: melhor prevenir do que remediar. Em se tratando de obesidade e excesso de peso, essa máxima também prevalece. Se desde a infância a criança for incentivada a comer alimentos saudáveis e praticar exercícios físicos, menores as chances de ter problemas com a balança.

Esse cuidado é importante para evitar não apenas futuros transtornos, mas para barrar os altos índices de obesidade na população infantil.

Coordenadora dos programas Meu Prato Saudável e Meu Pratinho Saudável, da Secretaria de Estado da Saúde, Elisabeth Almeida revela que o Brasil é o terceiro país com o maior número de crianças com sobrepeso. "Só perdemos para Estados Unidos e México".

O endocrinologista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), João César Castro Soares, estima que 12% das crianças brasileiras estejam obesas. "Temos que fazer uma prevenção na base. Isso porque 70% das crianças que estão acima do peso se tornam adultos com algum grau de obesidade".

A faixa etária dos 5 aos 9 anos é uma das mais atingidas. "O começo da adolescência é uma época complicada, porque além dos problemas físicos, temos os emocionais. Elas sofrem bullying, têm baixa autoestima", destaca Elisabeth, lembrando que crianças de 3 a 5 anos já apresentam aumento das taxas de glicemia e colesterol.

## MODERAÇÃO

Segundo a endocrinologista Maria Edna de Melo, diretora da Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso) é preciso haver um controle na hora do consumo.

"Alguns alimentos hipercalóricos devem ser consumidos como exceção e não como rotina. Existem famílias que comem

## Menos sal

Desde 1999, o Brasil tem a Política Nacional de Alimentação Saudável. Entre as diretrizes, está o incentivo ao aleitamento materno, o Guia Alimentar para a População Brasileira, pela organização do Sisvan (Sistema de Vigilância Alimentar) e pela rotulagem dos alimentos, até chegar à redução das gorduras trans. Além disso, desde 2011, o Ministério da Saúde, a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação (Abia), a Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias (Abima), a Associação Brasileira da Indústria de Trigo (Abitrigo) e a Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (ABIP) assinaram um acordo para a redução do sal em massas, macarrão instantâneo e pão. Em breve, novos grupos de alimentos serão também incluídos.

todos os dias salgadinhos, pizza... esses lanches acabam assumindo o papel principal na alimentação, pois são muito mais fáceis".

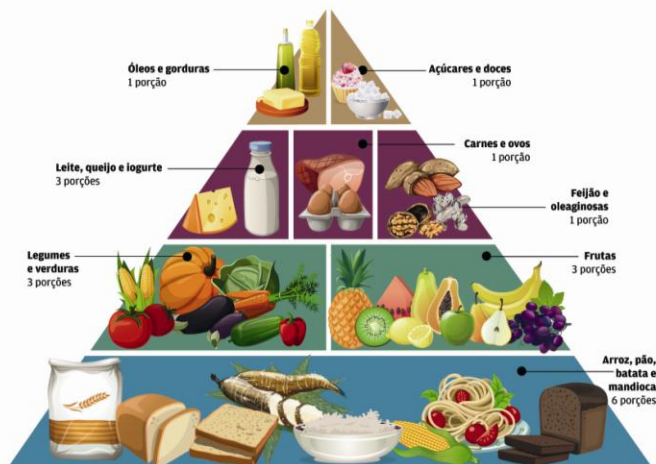
O professor da Faculdade de Nutrição da Universidade Católica de Santos (UniSantos) Cezar Henrique de Azevedo, lembra ainda da chamada "lei compensatória".

"Como as pessoas trabalham e estudam muito, usam a comida ou a bebida como forma de compensação. E temos oferta de lanches combo, mega, ultra... sair para comer é o programa de família e há pouco tempo livre para atividades de lazer e físicas".

## PIRÂMIDE

A nutricionista do Hospital Israelita Albert Einstein, Thaís Eliana Carvalho de Lima, fala que é possível prevenir o ganho de peso. "A questão é mudar o estilo de vida, principalmente se

## A pirâmide alimentar brasileira



FONTE: Ministério da Saúde/Thaís Eliana Carvalho de Lima, nutricionista do Einstein

Seis refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)

Pratique atividade física, no mínimo, 30 minutos por dia

## Veja os tipos de alimentos



**In natura:** essencialmente partes de plantas ou de animais. Ex: carnes, verduras, legumes e frutas



**Minimamente processados:** quando submetidos a processos que não envolvam adição de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Ex: arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas e nozes sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca, de milho de tapioca ou de trigo e massas frescas



**Processados:** são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos para torná-los duráveis e mais palatáveis e atraentes. Ex: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum de latinha, queijos e pães



**Ultra processados:** são formulações industriais, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. Contêm aditivos. Ex: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, barras energéticas, sopas, macarrão e temperos instantâneos, salgadinhos, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets

FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira/Ministério da Saúde

ARTE MONICA SOBRAL/AT

há histórico de obesidade e excesso de peso".

Para isso, um dos caminhos é seguir a pirâmide alimentar, um gráfico americano que foi adaptado ao Brasil em 1999, e que no ano passado ganhou nova ver-

são do Ministério da Saúde.

"Foram incluídos alimentos regionais, sucos naturais e as categorias estão mais variadas. Em relação aos carboidratos, a predileção pelos integrais. Também é recomendado fazer

atividades físicas e comer de três em três horas, uma orientação que os nutricionistas já davam, mas que agora é protocolo do ministério".

LEIA AMANHÃ: OS TRATAMENTOS PARA CURAR A OBESIDADE.

## Educação do paladar deve começar cedo e em casa

■ Não tem segredo. Quem não quer engordar precisa comer alimentos saudáveis e fazer atividade física. E essa rotina deve ser adotada desde cedo. "A primeira infância é a melhor época e é preciso o envolvimento de toda a família. Caso contrário, não dá certo", afirma Elisabeth Almeida, da Secretaria de Estado da Saúde.

Segundo ela, é possível educar o paladar a ser saudável. "Se de pequeno você comer doces, salgados, gorduras, vai se acostumar a esses gostos. O mesmo pode ser feito com a inclusão de alimentos saudáveis".

No caso das crianças, Elisabeth sabe que barrar esse consumo é difícil. "Temos um forte apelo da mídia, dos amiguinhos. Mas essa educação deve começar em casa".

Na opinião da nutricionista Thaís Eliana Carvalho de Lima, hoje em dia, as crianças estão sendo menos amamentadas. "E muitas mães fazem uso logo cedo de complemento, sem necessidade".

## TROCAS BENEFÍCIAS

Para o professor da UniSantos é importante aprender a fazer trocas inteligentes. "Está em lugar que só tem coxinha? Tudo bem. Mas não precisa beber refrigerante. Toma água, assim não se aumenta ainda mais o nível energético. Pode-se comer de tudo, o alimento é feito para isso".

Segundo ele, não se pode falar em proibição quando o assunto é comida. "Vai em uma festa? Modere de dia e aproveite sem culpa. A relação com a comida tem que ser prazerosa".

Por isso, ele desaconselha modismos e dietas extremamente restritivas. "Tem a história de não comer glúten, lactose... quem consegue ficar a vida inteira sem essas substâncias? Elas fazem mal para quem tem alergia, e só".

Em relação aos regimes da moda, César Henrique, da UniSantos, aponta uma série de problemas que eles causam: fraqueza, desmaios, tonturas e até desnutrição. "Essas dietas ainda causam perda de músculo e não gordura. E quando a pessoa volta a engordar, ela ganha gordura. E temos o bom e velho efeito sanfona".

# Nunca é cedo para mudar. Nem tarde demais

■ Com histórico de pessoas com excesso de peso na família, a apresentadora e vlogueira (pessoa que mantém um vídeo-blog na internet) Alexandra Fi-

guedino estava indo pelo mesmo caminho. "Depois que tive meu filho, engordei e inchei muito. Vi uma foto da festinha dele e não me reconheci. Decidi mudar".

Na época com 30 anos, pensou: "Se estou assim agora, quando chegar aos 40 o que será de mim? Comia tudo errado. Hambúrguer, pizza, queijos, era louca por refrigerante. Aos poucos, fui modificando e substituindo por coisas saudáveis. Queria também ver meu filho crescer".

Além da alimentação, passou a se exercitar com regulari-

dade e seu foco era ter um corpo bonito. "No começo, foi difícil. Hoje, meu corpo aprendeu o que é bom para ele, não sinto vontade de cair nas tentações. O fitness trouxe saúde, bem-estar, colegas e até mesmo trabalhos relacionados, que antes eu não tinha... comecei aos 30, sem loucura, sem pressa e sem fórmulas milagrosas".

Aos 37 anos, Alexandra está feliz da vida. "Cheguei a pesar 63 quilos. Hoje, me mantenho com 57. Mas não olho muito o peso, porque substituí gordura por massa magra. Antes, eu tinha muita gordura e retenção

## Aos 40

"Se estou assim agora, quando chegar aos 40, o que será de mim?"

Alexandra Figueiredo, 37 anos

de líquido, por isso me baseio na massa corporal".

## MUDANÇA

Há dois anos, o filho da musicista Débora Gozzoli, César, teve que mudar radicalmente seus

hábitos. Após um exame de sangue, ficou constatado que ele estava com colesterol alto.

"Até então o peso não me incomodava. Mas mudei a alimentação da casa toda e meu filho mais novo, o Leonardo, também entrou na onda. Não compro mais bolacha, nem recheada e nem sem recheio, só uso pão integral e nada de suco industrializado".

Além da alimentação, o garoto, que tem agora 14 anos, passou a fazer diversos tipos de atividade física. "Fez natação, agora está no futsal, começou a correr. Estamos todos mais felizes".