

Obesidade Infantil

A obesidade não é mais do que um desequilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto. Outrora as crianças brincavam a jogar à bola, andar de bicicleta, jogar ao elástico, dando hoje lugar a jogos do tipo playstation, sendo os computadores responsáveis por um sedentarismo muito maior e pela perda do gosto pela actividade física, o que aliada a uma mudança de padrão alimentar predispõe ao desenvolvimento da obesidade. É de salientar que cada vez mais os estudos têm revelado que uma criança obesa é tendencialmente um adulto obeso.

A obesidade infantil é hoje uma realidade crescente e preocupante. A legislação alimentar tem tido um papel insuficiente, uma vez que permite uma comunicação por parte do marketing que por ambígua, tem potenciado a alteração dos padrões de consumo alimentar.

O acesso a formação/informação esclarecedora poderia ser uma forma de estimular escolhas conscientes que visem a melhoria da saúde. A leitura dos rótulos e a sensibilização para a necessidade da diversificação alimentar deveria ser uma constante nas escolas; deste modo, as escolhas equilibradas seriam uma realidade desde a infância.

A ingestão de água deveria ser estimulada desde cedo, por forma a estimular o seu consumo de pequenino. Contudo, esta muitas vezes não acontece, nem é permitida em muitas situações no decurso de uma aula, dando lugar ao consumo de sumos e bebidas açucaradas durante a refeição, pela sede que é reprimida horas infindáveis.

Por vezes, os pais não têm noção de que um copo de sumo com 21 g de açúcar representa a ingestão de água com o equivalente a 3 pacotes de açúcar igual ao que adicionamos num café.

Por outro lado, a escolha dos iogurtes é muitas vezes pouco criteriosa, sendo estes excessivamente calóricos para uma criança, pelo elevado teor de gordura / lípidos e açúcar que apresentam. Assim, é recomendável a análise dos rótulos, para que a escolha seja consciente e para que o consumidor tenha noção da diferença entre produtos aparentemente similares.

Outra das áreas onde a ingestão alimentar e o correspondente aporte calórico está descompensado é nos cereais, sendo a embalagem por vezes o factor de decisão, bem como os brindes oferecidos. É importante contrariar esta situação e salvaguardar a forma como alguns destes produtos extraordinariamente açucarados e com baixo teor de fibra são ingeridos. Uma das estratégias é limitar o número de refeições por semana, a outra é permitir o consumo em dose controlada, ou seja, seleccionar um tipo de cereal que, muito embora não seja o ideal, pode ser misturado com flocos de aveia ou farelo de trigo.

Obesidade Infantil

A escolha das bolachas ou produtos de pastelaria para os lanches intercalares deveria dar lugar ao tradicional pão; isto é estimular desde pequeno o consumo de produtos com o menor grau de processamento, evitando sempre o pão branco, dado que este representa um produto com baixo teor de fibra, pouco saudável na forma como é metabolizado.

A ingestão de sandes mistas também está desaconselhada, pois na maior parte dos casos a ingestão de proteína de origem animal é excessiva, em detrimento da ingestão de peixe.

O consumo de produtos processados, folhados e fritos, na sua generalidade são fontes de gorduras Trans, ou seja, um tipo de gordura que potencia o aumento do colesterol LDL (mau) e diminui o colesterol HDL (bom).

O consumo de hortofrutícolas na sua generalidade fica aquém das necessidades, tem vindo a ser abandonado o consumo de sopa, sendo este da maior importância pois é uma forma de aumentar a fibra, bem como vitaminas e minerais.

Por outro lado, cada vez mais as crianças estão a desabituar-se de consumir vegetais como acompanhamento, para dar lugar a farináceos, sendo estes muito mais ricos em termos de valor calórico, mas muito mais pobres em termos de densidade nutricional.

A ingestão alimentar em idade pediátrica, deve ser controlada. Seguem-se exemplos de alguns produtos de pastelaria para que se perceba como é fácil promover o desequilíbrio energético responsável pelo ganho de peso.

Obesidade Infantil

Tabela da Composição de alimentos

Inst. Nac. de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Lisboa, 2006

Produto (valores /100g)	Kcal	Prot.	Lip. Totais	Tot. HC	Mono + dissacaridos	Fibra	Ac. Gordos Sat	Ac. Gordos Mono	Ac. Gordos Poliins	Ac Gordos Trans
Bolo de arroz	404	4,4	14,8	67,5	29,7	1,1	3,9	4	4,1	0,7
Bolo Bolacha Maria	388	3,9	20,7	49,5	27,1	0,8	11,2	5,1	1,1	0,7
Bolo-rei	398	7,9	14,9	62	16,9	2,1	5,9	3,6	3,2	0,4
Croissant	416	7,6	23,5	46,4	0,6	2,6	10,4	7	2,5	1,8
Donut	395	6,6	21,7	46,3	14,6	3	9,6	7,5	1,8	1,1
Madalena	442	4,9	22,6	58,3	36,2	0,7	3	5	13,4	0,1
Pastel de nata	298	2,9	10,2	51,9	28	1	4,6	2,9	1,3	0,3
Tarte de maçã	196	1,8	8	31,1	17,1	2	3,5	2,6	1,5	0,4
Queijada de requeijão	324	9,3	13,7	43,6	32,2	0,4	6,2	4,1	1,1	0,4
Pão Coração	248	7	1,2	55,9	1,9	2,8	0,3	0,2	0,5	0
Pão-de-leite	247	7,7	1,9	53,1	3,1	2,5	0,5	0,3	0,4	0
Pastel de bacalhau	226	13,8	13,4	12,3	0,9	1,2	1,8	3,1	7,5	0
Rissol de camarão	211	6,1	8,6	26,6	1,3	1,4	1,1	1,8	5,4	0
Chamuça	349	9,1	16,3	39,3	1,3	1,7	7	5,5	1,8	1,5
Croquete	317	13,2	18,8	23,1	0,5	0,9	4,8	5,4	5,8	0,3
Empada	373	9,6	21,9	33,9	1,8	1,3	9,7	2,8	2,7	1,3
Pastel Folhado	416	7,1	26	37,4	2,1	1,5	11,1	8,8	2,9	2,4
Rissol de Carne	281	7,3	13,4	31,8	1,1	1,3	3,4	3,9	4,1	0,2