

# Pediatras tiram doce da boca das crianças

Carmem Cruz

A equipe de gastroenterologia da Unidade de Pediatria do Hospital de Base do DF (HBDF) realiza, desde o ano passado, uma experiência inédita na cidade e de grande alcance junto à população de baixa renda. Depois dos diagnósticos e exames habituais, os médicos pedem aos pais ou responsáveis que retirem da dieta alimentar da criança uma única substância química que industrializada chega a um grau de pureza de mais de 95 por cento: o açúcar.

Este trabalho de correção alimentar, que se resume em tirar os refrigerantes, biscoitos, balas, chicletes e outros doces da dieta das crianças, tem feito com que 85 por cento delas apresentem, na consulta de retorno, melhora do apetite, redução de doenças e o fim das queixas pelas quais procuraram o hospital. Os dados, de acordo com o pediatra Máiron Lima, são preliminares, entretanto, é evidente que o excesso de açúcar desestabiliza a imunologia da saúde da criança.

Os gastroenterologistas da Pediatria do HBDF se baseiam no

princípio de que o açúcar natural dos alimentos é suficiente para o organismo e que, se além disso, as pessoas adoçam todos os sucos e ainda dão balas às crianças estão simplesmente apontando para a desnutrição — no caso de crianças pobres — ou para a obesidade — das crianças ricas. “O açúcar engana. Alimenta, mas o excesso é prejudicial”, garante o pediatra.

Quando a criança come balas e doces todos os dias sente-se satisfeita porque energeticamente está alimentada, daí a falta de apetite e os problemas de dentição. Ela deixa de consumir os demais alimentos importantes para o seu equilíbrio, com isso, começa a adoecer com frequência, fica irritada, não dorme, não aprende e não cresce.

“Pedimos que a mãe dê apenas a alimentação que a cultura nos ensinou e que pode simplificar a vida, deixando as guloseimas para domingo”, explica Máiron Lima, ressaltando que o açúcar é engador do pobre. O grande vilão. No período que vai de 15 a 45 dias entre a primeira consulta e o retorno, as próprias crianças, quando em idade de fácil enten-

dimento, são estimuladas a ingerir mais frutas, arroz com feijão, verduras e outros elementos da dieta da casa, evitando os iogurtes, os chocolates e outros doces.

**Mamadeiras** — Os pediatras lutam para que a amamentação se estenda o máximo possível, mas quando a mãe alega necessidade de sair para trabalhar, é orientada pela equipe do HBDF a amamentar de manhã e à noite, intercalando as duas mamadas com a comida da casa. Banana amassada de manhã e à tarde, almoço e uma sopinha no início da noite. “Isto é melhor que o leite, as farinhas e o açúcar das mamadeiras, principalmente num país pobre como o nosso”, alerta o pediatra.

Outro conselho importante é sobre a ingestão de líquidos: quanto maior a quantidade, melhor. No caso dos sucos, deve-se usar a fruta em seu estado natural, ou seja, não é necessário adicionar o açúcar pois a maioria delas contém o seu próprio. No caso de se utilizar frutas ácidas como o limão ou o maracujá, algumas colherinhas de mel ajudam a melhorar o sabor.

MARCOS RESENDE



As crianças sentem mais apetite e se alimentam melhor quando deixam de consumir balas e guloseimas

## Excesso de açúcar prejudica, diz estudo

Pesquisa feita pelo Núcleo de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade de Brasília (UnB), na antiga invasão do Paranoá, revela que o excesso de açúcar nos preparados das mamadeiras — numa análise vertical — constitui num dos grandes responsáveis pela vulnerabilidade das crianças. Além de comprarem o leite mais barato — e sem gordura — as mães adicionam o açúcar durante o preparo, interferindo de forma negativa no desenvolvimento dos bebês.

Com a retirada do peito e introdução de mamadeira nestas condições, as crianças deixam de receber além de gorduras — lipídios e vitaminas lipossolúveis — A, D, E e K, além dos ácidos graxos essenciais. Segundo o químico José Dória, responsável pelo Núcleo de Nutrição e coordenador da pesquisa, de 133 mães visitadas, apenas 17 davam exclusivamente o peito para seus filhos. Cinquenta por cento do total davam o peito e alimentação

MARCOS RESENDE



A boa alimentação é o melhor remédio para a saúde das crianças

complementar, enquanto o restante não amamentava.

O primeiro estudo mostrou que os preparados eram mais concentrados que o leite humano e que uma das causas disto era o

açúcar. “O organismo da criança até seis meses de idade ainda não está pronto para a complexidade alimentar” ressaltou José Dória alertando as mães contra os leites desnatados.

## Cuidados com as mamadeiras

O químico José Dória, da UnB, esclarece que as mães de baixa renda devem ser orientadas a não colocarem açúcar na mamadeira e além disso acrescentar uma colher (das de café) de óleo, o mais fino possível. Mas, resalta que o mais importante ainda é amamentar ao seio. Estas questões educativas, segundo José Dória, não implica em gastos e principalmente nos primeiros meses de vida da criança, quando a sua alimentação é exclusiva e limitada, em fase de crescimento, os cuidados devem ser redobrados.

José Dória e sua equipe avalia também a quantidade de zinco e cobre — elementos pouco investigados — presente nas mamadeiras. Dados preliminares demonstram que mais de 50 por cento dos preparados analisados têm nível de zinco e cobre inferior ao ideal. Estes elementos auxiliam no crescimento da criança.

## Creche já utiliza nova dieta

As doenças desapareceram do cotidiano de 160 crianças, com idade até seis anos, depois que a diretora da Creche da Novacap, Ivete Maria Rodrigues Lordello, decidiu modificar a alimentação a elas imposta, com o auxílio dos pediatras do Hospital de Base. “Não temos mais crianças gordas nem crianças doentes”, garante Ivete, que conseguiu eliminar quase que totalmente o açúcar da dieta dos filhos dos funcionários da Novacap.

A mudança, segundo Ivete, começou em 1988, quando uma criança da creche morreu por problemas de saúde. “Sentimos a necessidade de investir na prevenção da saúde das nossas crianças e solicitamos o apoio da equipe do Hospital de Base”, explica a diretora da creche. A farinha de trigo das mamadeiras foi substituída por farinha de milho e o açúcar e o leite foram sendo reduzidos gradativamente.

Na verdade, a nutricionista da

creche orientada pela equipe do HBDF está possibilitando às crianças conhecerem o verdadeiro sabor dos alimentos. Apenas alguns sucos como os de maracujá e o de limão recebem mais açúcar. “Alguns pais reclamam que as crianças relutam em aceitar a comida de casa, mas isto é natural”, esclarece Ivete Lordello. Elas ficam o dia inteiro na creche e se alimentam do que precisam.

Com a nova dieta, segundo Ivete, desapareceram as constantes infecções respiratórias e intestinais, as gripes e os resfriados. Em épocas que os hospitais registram grande quantidade de casos de diarreias, temos aqui apenas um ou dois por cento das crianças com os sintomas”, afirma a diretora, ressaltando que a mudança revolucionou a saúde de todos na creche. Para manter em bom nível a saúde das crianças, Ivete recomenda aos pais seguirem em casa os mesmos padrões alimentares.