

Assistir a muita TV faz criança engordar

Estudo mostra que, imóveis em frente ao vídeo, crianças perdem menos calorias do que quando descansam e deixam de fazer exercícios

LÍCIA FORMENTI

O hábito de assistir à televisão durante muito tempo contribui para que crianças se tornem obesas. Um estudo feito pelo psicólogo Robert Klesges, da Universidade de Memphis, nos Estados Unidos, mostrou que, em frente ao vídeo, crianças perdem menos calorias do que se estivessem apenas descansando. Isso ocorre principalmente com crianças que estão com peso acima do normal.

"A relação entre obesidade e o período em que a criança vê televisão é inegável", afirma o médico-assistente de Endocrinologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Sílmão Augusto Lottenberg.

Além da diminuição do ritmo metabólico, o médico lembra que, no período em que ficam em frente ao vídeo, os menores são estimu-

lados a comer guloseimas ricas em calorias. "Essa rotina os leva a adotar hábitos alimentares incorretos e os afasta de atividades físicas, imprescindíveis para o seu bom desenvolvimento", diz.

Klesges acompanhou as alterações metabólicas de 32 meninas, com idades entre 7

ção, a queima de calorias de todas as crianças foi menor do que a registrada no período em que estavam apenas descansando. A queda do ritmo metabólico, no grupo formado por crianças com peso normal, foi de 12%. As meninas obesas apresentaram uma diminuição de 16%. "Um programa de esportes ou um show com alguma dose de agressividade pode produzir efeitos diferentes", concluiu.

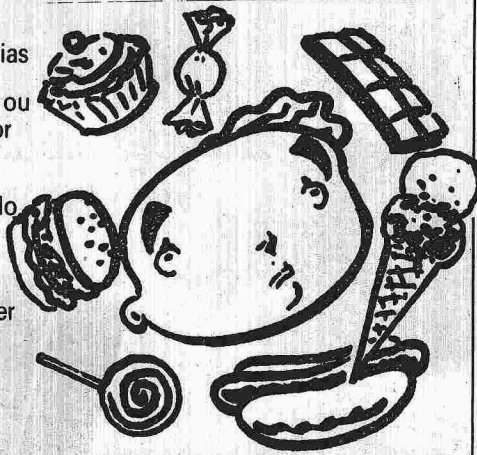
O diretor do Departamento de Pediatria da Santa Casa, Júlio Toporovski, concorda e lembra que a obesidade infantil pode acarretar distúrbios no organismo. Segundo o pediatra, crianças com peso acima do normal têm tendência para apresentar problemas ortopédicos e alta taxa de colesterol.

"A longo prazo, a obesidade pode levar ao diabetes tipo 2, hipertensão e pedra na vesícula."

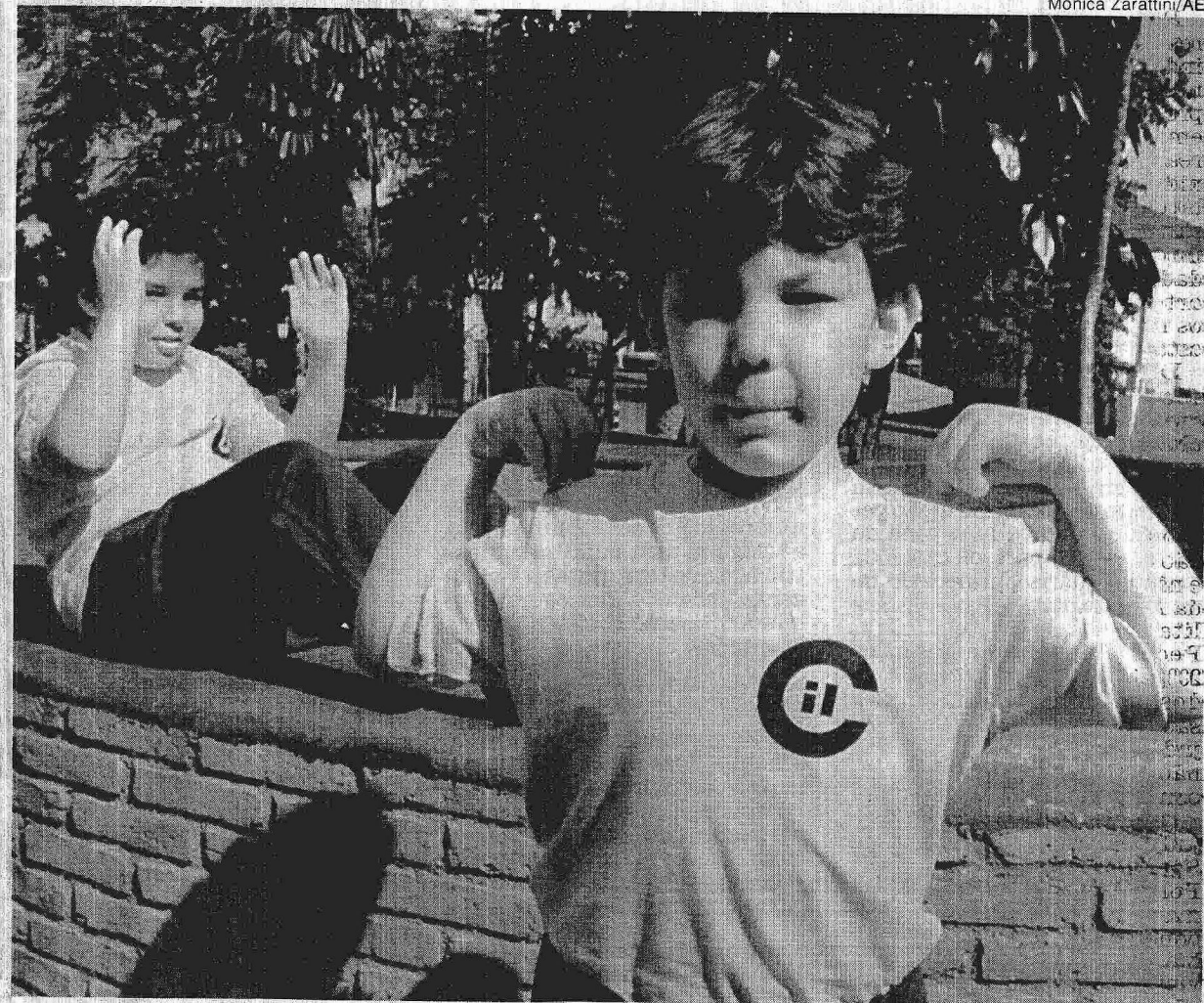
Dieta preventiva

Alguns conselhos para pais de crianças obesas

- Evitar ter na geladeira alimentos com muitas calorias
- Nunca transformar doces ou refrigerantes em prêmios por bom comportamento
- Eliminar gradativamente do cardápio alimentos que engordam
- Não forçar a criança a fazer regime drástico
- Não levá-la ao supermercado



e 12 anos. Metade do grupo era formado por crianças com peso normal. O restante era composto por meninas com peso 20% acima do ideal. O grupo assistiu a uma gravação de um show para adolescentes. Durante a exibi-



Novos hábitos

Fábio (esq.) e Leonardo: atividades físicas no lugar das três horas diárias de TV

Mônica Zarattini/AE