Norma Albano/AE

Dieta equilibrada

Os pediatras dão conselhos aos pais para incentivar as crianças a comer de tudo, ao contrário da atriz Mylla Christie, que não podia nem sentir o cheiro de ovo e que, hoje, gosta desse tipo de alimento na hora do lanche

Como descomplicar as refeições

Os pais devem estabelecer normas para a alimentação da criança

- Mantenha horários regulares para as refeições
- Não ofereça outro alimento para substituir as refeições regulares recusadas
- Faça com que a criança experimente a maior variedade de alimentos para que se habitue aos diferentes sabores
- Incentive-a a participar da preparação dos pratos e procure decorá-los de forma colorida
- Associe novos alimentos com aqueles que a criança gosta

Ambulatório ajuda crianças a corrigir maus hábitos na refeição

O Brasil tem hoje em torno de 3 milhões de crianças com menos de 10 anos que sofrem de obesidade. Essas crianças são mais suscetíveis à diabete, hipertensão, distúrbios cardíacos, respiratórios e ortopédicos. Na grande maioria, esses problemas podem ser evitados porque 98% dessas crianças têm excesso de peso em conseqüência de hábitos alimentares errados. "Para corrigir isso é preciso que os pais se conscientizem do problema e se disponham a resolvê-lo", afirma o professor do Departamento de Pediatria Infantil da Escola Paulista de Medicina, Fábio Ancona Lopez.

Equilíbrio — Especializado em nutrição infantil, o médico é um dos coordenadores do Ambulatório de Obesidade, mantido há cinco anos pela escola. Durante esse período, 500 crianças já foram acompanhadas por uma equipe multidisciplinar. Atualmente, são registrados 12 novos casos a cada mês. A lista de espera é de 90 dias. "O objetivo não é fazer a criança perder peso, mas deixar de ganhar", explica Lopez. "Assim, durante o processo de crescimento, haverá um equilíbrio." O atendimento, gratuito, é feito individualmente e em grupos.

Sem auto-estima — "A criança obesa, em geral não é feliz", afirma a psicóloga Inabel Elisa Oliveira e Silva, que acompanha as crianças do ambulatório. "Ela come em excesso por se sentir frágil ou insegura." Em uma pesquisa sobre as características da criança obesa, a psicóloga concluiu que a auto-estima costuma ser baixa. "Por isso é importante que a família mude a imagem negativa que tem do filho, deixando de vê-lo apenas como preguiçoso e guloso", diz Inabel.

De acordo com Lopez, uma das primeiras causas da obesidade infantil é o desmame precoce, anterior aos quatros meses. "Quando a criança recebe mamadeira desde muito cedo, habitua-se ao excesso de calorias", explica o médico. A reeducação alimentar é, portanto, fundamental.

"Explicamos que não se deve negar alimentos, apenas diminuir as quantidades, manter horários regulares de refeições e comprar sorvetes e bolachas apenas para uma vez", diz a nutricionista Márcia Vítolo, responsável pelo programa. Também é importante cozinhar com menos óleo, preparar frituras no máximo quatro vezes por semana, incentivar a criança a desenvolver atividades físicas e não premiar o bom comportamento com guloseimas. (G.L.)

■ ***Ambulatório de Obesidade do Depto. de Pediatria da Escola Paulista de Medicina atende consulta pelo telefone 572-6033, ramal 4233.***