

Jovem fica faminto na puberdade

O salto físico na puberdade é acompanhado de uma fome pantagruélica. Por isso mesmo, os pediatras são opositores dos chamados "belisquetes" — biscoitos, sanduíches, chocolate —, como substitutos de refeições à mesa. A pediatra Evelyn Einsenstein reforça: "É claro que o padrão genético tem importância, mas um garoto que se alimenta adequadamente e tenha atividades motivadoras pode ter um ganho qualitativo."

Evelyn diz que adolescentes querem comer rápido e optam por lanches freqüentemente pobres em valor calórico e energético porque querem aproveitar melhor o tempo. A intensa atividade na escola, clube ou no trabalho, com o desgaste conseqüente, reforça a necessidade de se alimentar regularmente.

A pediatra considera indispensável os pais se empenharem em atender as necessidades nutricionais dos filhos em fase juvenil, sem forçá-los a dietas ortodoxas que fatalmente serão recusadas.

"Desde que eles entendam o que é a alimentação e sua importância, vão comer sem problemas", considera. Um estudo realizado no Rio há dois anos, envolvendo 17 mil estudantes, comprovou que um terço sofria de desnutrição. "No adolescente, o problema ocorre de forma 'invisível', porque o baixo peso e altura dilui-se por todo o período."

Orientação — Maria Ignez Saito, da USP, identificou desnutrição em adolescentes numa amostragem realizada em 1985 no bairro do Butantã, Zona Oeste. Embora a causa básica

do problema seja a precária condição sócio-econômica da maioria, há casos em que ele está associado à falta de orientação. "Muitos comem mal porque não sabem a importância dos alimentos", diz.

Claúdio Taka, 16 anos, caprichava no almoço para tentar ganhar peso — ele pesa 57 quilos para 1m70. "Passava mal de tanto comer", lembra. Hoje, mais resignado diante do perfil alongado, ele abastece o prato de carne, arroz e batata frita. Verduras, só ocasionalmente. Na padaria, Taka se abastece de tablets de chocolate. As calorias extras são gastas no futebol de salão com os amigos. O começo do dia limita-se a um copo americano de café, puro, prática condenada pelos médicos: "Acordo tarde e se comer não almoço", justifica. (S.G.)