

Fofinhos, quietinhos e... quase doentes

EDMILSON SILVA E
MARISTELA FITTIPALDI

Os ponteiros e os dígitos das balanças indicam uma realidade que pesa no nível de qualidade da saúde da sociedade moderna: cada vez cresce mais o número de crianças com obesidade, doença que, só nos EUA, aumentou 80% entre 1965 e 1980. No Brasil, a mais recente Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN), de 1989, constatou que 37,2% dos homens e 35,6% das mulheres estavam com excesso de peso, que inclui sobrepeso e obesidade. Foi encontrada obesidade em 11,7% dos homens e em 8,3% das mulheres.

Este problema de saúde pública tem merecido a atenção de nutricionistas, endocrinologistas, endocrinopediatras, sanitaristas e psicólogos. Eles alertam para a necessidade de se reverter

a velha visão de que criança gordinha e fofinha, é sinônimo de saúde. Visão predominante, no caso brasileiro, principalmente entre as pessoas das classes populares ou que dela vieram, como adverte Denise Oliveira e Silva, pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública (Ensp). Um dos frutos da sua tese de doutorado, antecipa Denise, será a criação de um cartão para distribuir a todos os especialistas da área médica, com vistas à prevenção da obesidade.

Vários são os ingredientes que fermentam o problema da obesidade. A vida sedentária das crianças, presas em apartamentos por causa da violência e, desse modo, expostas, horas a fio, para sossego dos pais, a um lazer passivo, em que as emissoras de TV servem programas nem sempre adequados; a falta de exercícios; a força da indústria de fast-food e das guloseimas, que asso-

ciam felicidade ao consumo dos alimentos são alguns deles, de acordo com o endocrinologista Waldir Coutinho, professor da pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC/RJ), que concluiu pesquisa recente correlacionando o número de horas de exposição à TV e obesidade.

Outras causas estruturais, advertem os nutricionistas, são o pouco tempo dedicado pelas mães ao aleitamento materno dos filhos e a persistência de um hábito bem brasileiro: o da inclusão de engrossantes ou expessantes, tais como creme de arroz, maizena e complementos vitamínicos, ao leite industrializado. A introdução dos alimentos convencionais muito cedo — por volta dos seis meses — na dieta dos bebês também é fator complicador.

Professor de pediatria e membro do Comitê de Nutrição da

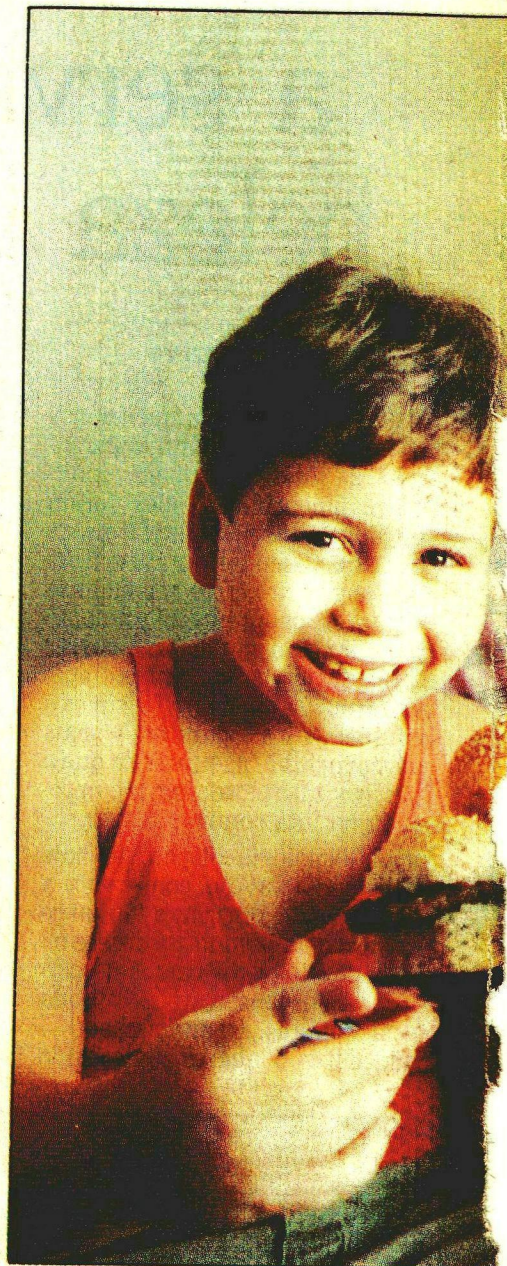
Sociedade Brasileira de Pediatria, Azor José de Lima, salienta que, ao contrário do que se possa imaginar, a obesidade infantil atinge todos os países e camadas da população. Mas se nos países do Primeiro Mundo a obesidade é provocada por excesso de alimentação, em países subdesenvolvidos e nos bolsões de miséria, ela reflete uma alimentação inadequada, explica.

— A obesidade é uma bomba armada pela genética, ativada na infância e que explode na vida adulta — diz, categórico.

Sua afirmação é baseada em experiência profissional e pesquisas. Segundo ele, que está escrevendo um livro sobre obesidade infantil-juvenil, uma criança que permanece obesa após os 4 anos tem uma chance em duas de continuar obesa na vida adulta. Quando os quilos extras continuam depois dos 10 anos, esta

probabilidade aumenta de um para oito.

A questão estética não é o único motivo da eterna luta contra a balança. A obesidade cria condições para o aparecimento e agravamento de inúmeros problemas de saúde como diabetes, hipertensão arterial, disfunções renais, aumento do nível de colesterol e doenças ortopédicas e cardíacas, sem contar os problemas psicológicos desencadeados pela frustração de não se encaixar nos padrões estéticos exigidos pela sociedade. Na escola, no clube ou na rua, a criança gordinha é logo chamada de bola, bolofoto, bolôta, baleia e outros apelidos pejorativos, dando início a um processo de rejeição que pode levá-la a comer ainda mais. Por isso, alertam os especialistas, é preciso combater desde cedo a obesidade, sempre com a orientação de profissionais.



Crianças com obesidade têm 50% de chances de chegar à adolescência e à fase adulta com o mesmo problema



A criança compensa os problemas familiares comendo exageradamente

Família complicada, filho pesado

Relacionamento psicossocial desandado. Este é o ingrediente constatado em 77,7% das famílias de crianças portadoras de obesidade leve, em pesquisa feita pela médica Célia Chaves, com os integrantes do Clube do Obeso do Instituto Fernandes Figueira (IFF), da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). A degeneração das relações familiares está presente em 77,2% das que sofrem com a obesidade moderada e em 66,6% das que têm a doença grave.

Estes dados confirmam as observações da psicóloga Viviane Trevisan Pezzinato na dissertação de mestrado e na tese de doutorado que ela defendeu na Universidade de São Paulo.

— Há influência determinante da decadência das relações familiares e a ingestão excessiva e desregrada de alimentos pelas crianças obesas — diz Pezzinato.

Ela é autora do livro "Obesidade Infantil — Processo Psicossocial e Evolutivo", editado pela Editora Sarvier.

As constatações demonstram a necessidade de psicoterapia

profunda, recomenda. E para que todos possam ter acesso a um psicoterapeuta — normalmente inacessível às pessoas de baixa renda — ela defende o atendimento gratuito à saúde mental na rede pública.

Entre os distúrbios detectados nas crianças estão a neurose e a psicose. Problemas mentais que ela atribui à insegurança que os pais transmitem aos filhos.

— Há um vínculo patológico estabelecido pelos pais que tornam os filhos ansiosos, devido à preocupação excessiva com a saúde das crianças. Querem que os filhos cresçam logo, sejam fortes e, com isso, estimulam em excesso o prazer oral, relacionado à ingestão — explica.

A situação se agrava com o "coquetel perverso", a que as crianças ficam expostas quando estão sozinhas diante da tevê.

— Ele reúne doses excessivas de sexo, violência e terror e as crianças não estão preparadas para processar essas informações. Ficam ansiosas e compensam comendo cada vez mais.

Sociedade induz criança à obesidade

"Comer, comer, comer, comer, comer, comer para poder crescer". Esta música executada à exaustão, pelas emissoras de rádio e tevê, dão o tempero da música a um comercial de um alimento. A criança adora repeti-la. Este exemplo é apenas um tira-gosto da concentração de propagandas para vender alimentos industrializados à base de açúcar e gordura, reclama o endocrinologista Waldir Coutinho, autor de levantamento recente comprovando que a quantidade de horas que uma criança está exposta à TV está diretamente relacionada à obesidade.

De acordo com o endocrinologista, os pais precisam ficar atentos ao que mostram as emissoras de TV e, na medida do possível, levar as crianças a desenvolverem senso crítico quanto ao que é mostrado pela propaganda.

— Através da televisão, as crianças deveriam ser informadas sobre a maneira correta de mastigar e quanto ao prazer do ato de se alimentar. Pousar os talheres no prato entre a ingestão de uma garfada e outra, concentrar-se na comida. Aos pais e responsáveis pelas crianças caberia ensinar que não se deve comer assistindo televisão ou jogando videogame — sugere.

Da pesquisa, Coutinho ainda destaca alguns pontos considerados fundamentais por ele, quanto ao comportamento dos pais.

— Durante a infância, os pais e as pessoas que tomam conta das crianças devem evitar utilizar os alimentos como forma de recompensa, pois os filhos tenderão a compensar frustrações futuras comendo excessivamente. Evite também estocar em casa as guloseimas mais tentadoras. O período dos seis aos oito anos parece ser o mais crítico — aconselha.





Luta precoce contra a balança

O excesso de peso acontece nas melhores famílias. Mesmo naquelas em que há um especialista em alimentação dentro de casa. Mãe de Ygor, de 7 anos, Márcia Vivas é nutricionista, mas "corta um dobrado" para controlar a gulodice do filho. Aos 7 anos e com 1,30 metros de altura, Ygor pesa 39 quilos e meio, quando o ideal para sua idade seria em torno de 25 quilos.

Márcia conta que Ygor sempre foi "gorducho" quando bebê, mesmo quando ainda estava mamando apenas no seio. Desde então, os quilinhos extras não o deixaram mais. Apesar de não considerar o filho obeso, "apenas gordinho", ela se preocupa com os prejuízos à saúde que o excesso de peso possa causar ao filho.

Como mãe e nutricionista, procuro balancear a alimentação do Ygor, mas como trabalho fora, não consigo controlar o que ele come quando estou ausente. Na escola, ele vê os amigos comendo doces e come também. A avó, que fica com ele durante o dia, também acaba cedendo aos seus pedidos. Só consigo fazer um trabalho de educação alimentar com ele à noite ou nos fins de semana.

Márcia reconhece que é difícil dizer não ao filho quando ele pede mais um hambúrguer ou um copo de Coca-Cola, mas salienta que é preciso saber negociar, estabelecendo limites. Orientada pela pediatra, ela também vai inscrever Ygor numa escolinha de futebol — esporte que ele

adora — para que a prática de atividade física o ajude a queimar o excesso de dobrinhas.

O mundo moderno também contribui para o problema de excesso de peso. O apelo da indústria de doces, biscoitos e das lanchonetes é muito grande e os pais têm dificuldades para controlar o desejo dos filhos. Além disso, as crianças passam muito tempo vendo TV, jogam videogame sentadas e muitas vezes não contam com uma área de lazer próxima para que possam se movimentar e gastar energia.

Ao contrário de Ygor, que ainda luta para se livrar dos quilos a mais, Beto, apelido de Itamar Roberto Tavares, de 14 anos, está feliz da vida agora. Perdeu os três quilos que faziam dele um adolescente obeso e ganhou oito centímetros. O peso a menos trouxe de volta a auto-estima e tornou mais fácil seu trânsito com as meninas. Praticante de motocross, quando estava com 13 anos, 1 metro e 60 centímetros e 65 quilos, vivia derrapando na conquista das garotas.

Antes eu comia muitas coisas engordativas. Mal acordava, tomava café e partia para os biscoitos e sanduíches. Almoçava e logo a seguir já estava tomando sorvete. Com apoio do médico, em três meses, consegui perder o peso que precisava. Tem que querer emagrecer. E o primeiro caminho é saber se recombinar e comer melhor — dá a pista Beto.

Primeira medida é a reeducação alimentar

Não basta cortar as guloseimas. É preciso reeducar os hábitos alimentares e melhorar a qualidade de vida. Diretora do Instituto de Nutrição Annes Dias, Valéria Zaccarias alerta: no tratamento da obesidade infantil, a dieta não pode comprometer o crescimento ou o desenvolvimento da criança e deve ser cuidadosamente balanceada. Aos profissionais da área, destaca, cabe orientar os pais para que evitem hábitos alimentares errôneos como excesso de doces, refrigerantes e alimentos gordurosos e promovam uma ampla reeducação alimentar.

A mudança de hábitos alimentares não é tarefa fácil, principalmente com crianças, e deve ser gradativa e constante.

Neste processo, diz Valéria, dois fatores são fundamentais: paciência e apoio familiar. Os pais também devem criar oportunidades para que os filhos realizem atividades de lazer e se exercitem. Como frisa, crianças que ficam horas assistindo à televisão também engordam, pois este hábito reduz a atividade metabólica responsável pela queima de calorias.

Nenhuma dieta é padronizada. A idade e o biotipo da criança também devem ser observados. Por isso, os pais devem buscar o apoio de profissionais — recomenda.

A nutricionista Rosângela Banharo concorda e acrescenta que respeito, informação e criatividade são os ingredientes principais para a criação de um saudável e apetitoso cardápio infantil.

Os pais devem respeitar as referências, os gostos e as rejeições da criança, buscar informações sobre os princípios básicos da alimentação infantil através de profissionais e de literatura e usar a criatividade. Sempre é possível criar pratos atrativos variando os cortes, a combinação das cores e o modo de preparo dos alimentos.

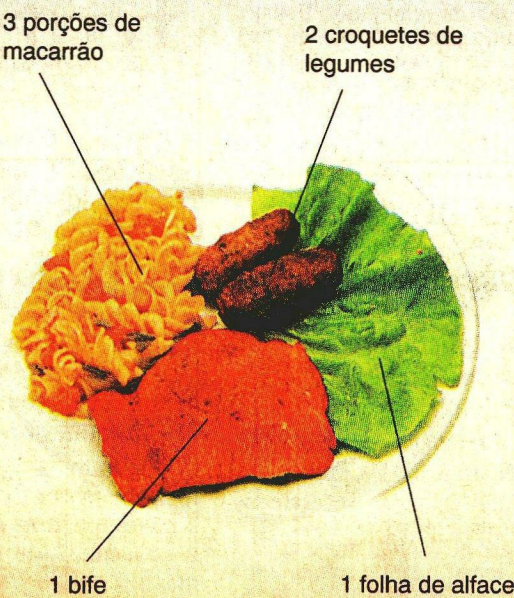
O prato feito da boa forma

Sugestões de refeições balanceadas para criança

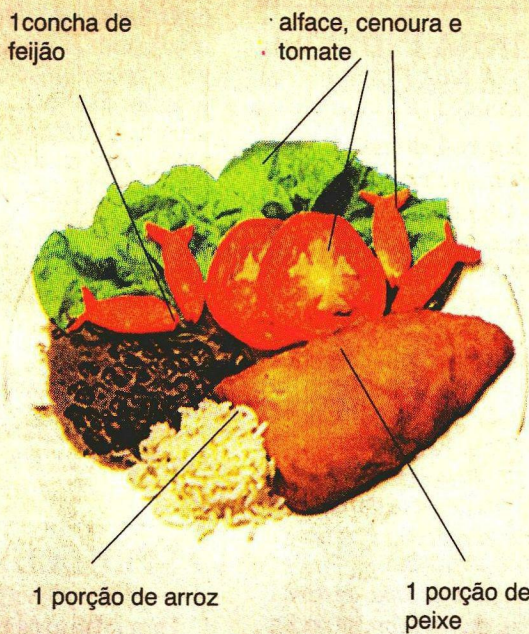
Para crianças de 2 a 3 anos (de 400 a 450 Kcal por refeição)



Para crianças de 4 a 6 anos (de 600 a 650 Kcal por refeição)



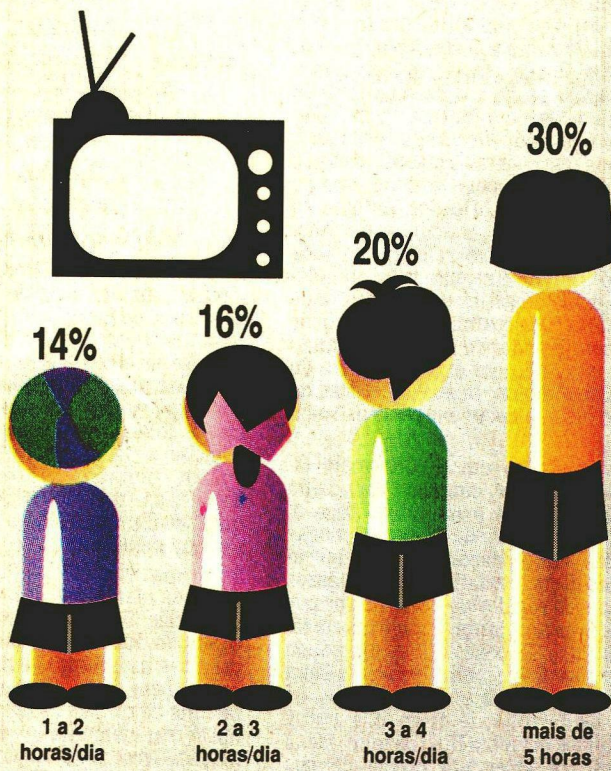
Para crianças de 8 a 10 anos (de 900 a 950 Kcal por refeição)



Fonte: Rosângela Banharo, nutricionista

TV demais engorda

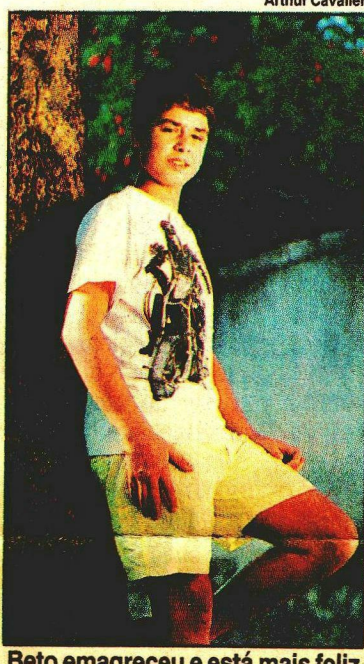
Relação entre horas assistidas e quantidade de obesos



Fonte: Waldir Coutinho, endocrinologista



Marcia Foletto



Arthur Cavallieri

Beto emagreceu e está mais feliz

Necesidade diária de calorias



Fonte: Food and Nutrition Board National Academy of Sciences, National Research Council

Comeu, gastou

Formas de queimar as calorias adquiridas

	Calorias	Caminhar em minutos	Pedalar em minutos	Nadar em minutos	Correr em minutos
Ovo cozido	77	15	09	07	04
Leite desnatado-240 ml	81	16	10	07	04
Maça grande	101	19	12	09	05
Refrigerantes-240 ml	106	20	14	10	06
Ovo frito	110	21	13	10	06
Suco de laranja-240ml	120	23	15	11	06
Leite integral-240 ml	160	32	20	15	09
Pizza-uma fatia	180	35	22	16	09
Bife com gordura- 100 mg	235	45	29	21	12
Hamburger	350	67	43	31	18
Torta-uma fatia	377	73	46	24	19
Espagete- uma porção	396	76	48	35	20
Milk shake de chocolate-240 ml	421	81	51	38	22

Fonte: Célia Chaves, nutricionista do Instituto Fernandes Figueira (IFF), da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)

No Clube do Obeso, ter força de vontade é o prato principal para a recuperação da auto-estima, além de seguir as dietas à risca. E Ygor, filho de nutricionista, adora comer hambúrguer

ficuldade de
par de esportes
entos sociais

Hipertensão
arterial

Diabetes

Colesterol
elevado

Doença
cardíaca

Doença
respiratória

Lesões
articulares