

Balança na medida certa

Alimentação com alto teor de açúcar, gorduras e sódio pode levar crianças ao sobrepeso e desenvolver nos pequenos doenças de adultos

Elen Valereto
elen.valereto@diarioweb.com.br

A fofura dos bebês atrai as mãos dos familiares que se deliciam apertando-lhes as bochechas e soltando comentários admirados de como as perninhas e bracinhos desses pequenos seres já estão tão gordinhos. Mas o que é visto como charmoso pode não simbolizar tanta saúde como se espera, principalmente para os próximos anos de vida da criança, sendo o sinal verde para a predisposição de sérias doenças.

O desenvolvimento dos pequenos pode ser alvo do sobrepeso e da obesidade, que hoje afetam pelo menos 10% das crianças menores de cinco anos. A estatística da Sociedade de Pediatria de São Paulo é preocupante, uma vez que existem comprometimentos para a saúde da criança que, se prevalecerem com o avanço da idade, resultam em uma adolescência e fase adulta obesa e com complicações.

O presidente da sociedade, o pediatra Clóvis Francisco Constantino, explica que caso não haja uma interferência a tempo os maus hábitos alimentares podem se prolongar a cada ano de vida, favorecendo o aparecimento de diabetes, hipertensão, aumento nos níveis de triglicerídeos e depósito de gordura no fígado já na infância. Problemas respiratórios e ortopédicos também estão nesta lista.

A falta de aleitamento materno nos seis primeiros meses de vida da criança, a disponibilidade

de alimentos industrializados que possuem altos teores de açúcar, sódio e gordura e o sedentarismo ao longo da infância são fatores que têm contribuído para o sobrepeso dos pequenos. “Se a criança recebe uma condição nutricional anormal, favorece para que ela continue crescendo nessas condições. Vai adoecer e gerar complicações mais graves na fase adulta”, explica Constantino.

Enquanto a ingestão de alimentos com baixo teor nutricional para os pequenos deve ser controlada, é necessário ser estimulada uma alimentação balanceada, com verduras, legumes, cereais e frutas. Essa atitude dos pais pode ser prolongada por muito tempo, pois mesmo quando acontecer o contato da criança com alimentos inapropriados ela estará mais consciente nutricionalmente e comedida no consumo.

Com essas ações, os pais podem evitar que seus pequenos filhos tenham indisposição para a vida social, brincadeiras e atividades físicas e desânimo, o que pode se tornar um círculo vicioso, caso não seja modificado, alerta o presidente da sociedade. “Certamente, quando as questões ocorrem já na infân-

cia, vão se estender para a idade adulta”, diz.

Uma questão relacionada fortemente à obesidade infantil está na interrupção da amamentação para o bebê. O leite materno é considerado um alimento próprio para o recém-nascido e deve ser mantido exclusivamente até os seis primeiros meses de vida da criança, pois é balanceado, supre suas necessidades e sem condicioná-la ao sobrepeso.

De acordo com a nutri-

cionista funcional Sandra Reis, da clínica SoulNutri, em Rio Preto, o leite materno é altamente nutritivo com propriedades imunológicas que promovem o desenvolvimento da criança.



Sua composição possui 87% de água e o restante possui uma poderosa combinação de elementos fundamentais para a saúde do bebê.

“Por apresentar todo esse equilíbrio e suprir todas as necessidades do recém-nascido, a sensação de saciedade do bebê logo se apresenta, evitando os excessos”, explica a profissional.

O problema é que, enquanto o aleitamento materno deveria ser mantido além dos seis meses para complementar a chegada dos novos alimentos, acontece o contrário e de forma totalmente errada. Para manter o desenvolvimento e crescimento saudáveis dos pequenos, o importante é prevenir. Mas quando isso não acontece, são necessárias medidas restritivas na alimentação para resgatar

a boa saúde.

“Bebê muito gordinho não indica saúde e isso fica perceptível quando ele sai da curva normal para o desenvolvimento da criança. Para isso, é feito uma análise periódica, mês a mês, pelo pediatra para avaliar se o bebê está tendo um crescimento saudável”, informa Constantino.

Para ele, a consciência da necessidade do aleitamento materno no início da vida, a licença-maternidade de seis meses e a visita periódica ao médico para acompanhar o crescimento do bebê ou da criança são de extrema importância. São essas ações que conduzem para o desenvolvimento adequado do novo membro da família.

Mas o que geralmente acontece é que no retorno da mãe ao trabalho ao final do quarto mês de licença-maternidade há a introdução de uma nova alimentação para a criança. É nesse momento em que começam a acontecer os deslizes na alimentação da criança, afirma o endocrinologista de Rio Preto Raphael Del Roio Liberatore Junior. “Provavelmente esses erros acontecem na transição da alimentação líquida para os sólidos.”

Geralmente, as pessoas responsáveis pelos cuidados do bebê, familiares ou não, acabam ofertando alimentos que não deveriam, pobres em nutrientes. E o que se vê são crianças já conhecendo refrigerantes, comendo biscoitos e salgadinhos, fontes ricas de açúcares, gordu-

ras e sódio.

A nutricionista acredita que os pais também devem estar preparados para a fase de introdução de novos alimentos, para que a insegurança ou ansiedade em ver os filhos comendo não os leve a ofertar o sabor que mais agrada a criança. “Estudos mostram que os bebês são capazes de diferenciar os quatro sabores: doce, amargo, azedo e salgado, apresentando preferência pelo sabor doce. Contudo, esta predileção pode ser modulada, pela insistência na apresentação repetida dos outros sabores”, orienta.

A recomendação é apresentar aos poucos e gradualmente todos os alimentos para a criança, como verduras, legumes, frutas, grãos, raízes e muita hidratação. O segredo para os pais que veem os filhos rejeitando as novas experiências é insistir e oferecer novas oportunidades para a ingestão do novo alimento: cru, cozido, assado, em forma de sopas e sucos. Mas tudo deve ser feito sem encher o prato da criança e obrigá-la a comer.

“É importante sempre oferecer em várias situações o novo alimento, mesmo se rejeitado anteriormente, para que a criança possa ir se adaptando com o novo sabor. A criança deve manusear o alimento, tocá-lo e cheirá-lo, pois isso é importante nesta fase de descoberta. Paciência e perseverança dos pais é fundamental”, recomenda Sandra.

Dicas

PARA EVITAR O SOBREPESO NOS PEQUENOS

- O aleitamento materno deve ser oferecido exclusivamente até os seis meses de vida
- Verduras, legumes, frutas, grãos, raízes e líquidos devem ser introduzidos aos poucos e progressivamente na alimentação da criança
- Tenha paciência e perseverança na introdução dos novos alimentos à alimentação do pequeno. Apresente-os de formas variadas
- Alimentos industrializados, fontes ricas em açúcares, gorduras e sódio, devem ser afastados das crianças ■

Fonte: Reportagem



Se a criança recebe uma condição nutricional anormal, favorece para que ela continue crescendo nessas condições. Vai adoecer e gerar complicações mais graves na fase adulta