

**BEMESTAR**POR **JORGE ROIG**PROFESSOR CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA  
DO ESPORÇO E NUTRIÇÃO DESPORTIVA

# Saúde e alimentação das crianças

## Uma preocupação que afecta seriamente os interesses da nação

No nosso último artigo expressámos como os interesses de uma nação se vêem afectados pela falta de actividade física dos seus habitantes. Hoje iremos referir outra realidade igualmente importante e muito preocupante. A alimentação das nossas crianças e o papel que cabe ao Estado neste assunto.

Observamos com facilidade nos tempos que correm que a alimentação da população em idade escolar é muito rica em alimentos hipergordos e outros que abundam em açúcares que não são nada benéficos para a saúde quando ingeridos com frequência.

Sabemos que a obesidade infantil tem uma grande correlação com o excesso de peso na idade adulta, ao qual se associa um número elevado de patologias que constituem factores de risco de mortalidade na população com idade superior a 40 anos. Sem dúvida que esta realidade constitui um verdadeiro problema para a Saúde Pública e, por conseguinte, para o Interesse Nacional.

Embora existam normas recentes que tendem a controlar o tipo e a qualidade da alimentação das crianças nas escolas, também é verdade que não são muitos os estabelecimentos de ensino (incluindo infantários) que cumprem com as ditas normas e que tenham nutricionistas que determinem uma alimentação adequada e orientada para uma vida saudável. Ainda há numerosas escolas que continuam a vender e a servir nas refeições rebuçados, salsichas, excesso de carnes vermelhas, fritos, etc., assim como bolos e sobremesas menos aconselhadas. Cabe aqui salientar um aspecto muito importante: este tipo de alimentação não afecta apenas pela denominada densidade energética (pouco alimento, muitas calorias), mas também por ser prejudicial pelo seu próprio conteúdo, o que implica advertir que não só está em risco quem padece de alguma forma de obesidade, mas também quem é magro, pois vê potenciados os riscos de no futuro vir a padecer do mesmo tipo de patologias de quem tem excesso de peso. Um estudo realizado por uma equipa interdisciplinar de seis

investigadores de antropologia, biologia, desporto e ciências da nutrição das universidades de Coimbra, Porto, Évora, Trás-os-Montes e Alto Douro, Instituto de Investigação Científica Tropical, e publicado no "American Journal of Human Biology", adverte que Portugal é o segundo país europeu com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças (31,5 por cento das quais entre os sete e os nove anos de idade).

Segundo esta realidade, o futuro pode gerar um país enfermo, com uma alarmante diminuição na esperança de vida e uma não menos preocupante falta de qualidade da mesma. Tudo isto afecta directamente o potencial intelectual e produtivo da nação.



Cabe ao Estado e aos pais assumir a responsabilidade perante tal problemática. É imperativa uma mudança de hábitos, compromisso que se deve assumir em casa da criança. O Estado deverá educar não apenas as crianças na escola, mas também os próprios pais, fazendo-os participar em acções de formação obrigatórias com a intenção de ensinar a problemática da obesidade e noções de alimentação e os seus riscos. Talvez seja imprescindível preveni-los do facto de, como menciona O'Donnell em "A transição epidemiológica e a situação nutricional das nossas crianças", "quando existe um excesso de energia numa dieta de pobre qualidade não se cresce, apenas se engorda." 🍌