

## Mais de 50% dos brasileiros estão com excesso de peso



**Redação Guarulhosweb 23/10/2010 09:21**

De acordo com especialista, o consumo de junk food tem aumentado significativamente



Mais de 50% dos brasileiros estão com excesso de peso, segundo dados do IBGE. "Se antes o problema de saúde pública estava relacionado à desnutrição, hoje ela ainda existe, mas o sobrepeso e obesidade representam o maior problema nutricional da população brasileira", revela a nutricionista Joana Lucyk, da Clínica Saúde Ativa, em Brasília.

De acordo com a especialista, o consumo de junk food tem aumentado significativamente. "A desculpa sempre gira em torno da vida atribulada pelos afazeres profissionais, que dispensam o tão bom arroz e feijão, além das frutas e legumes".

De fato, certos hábitos contribuem sobremaneira para o aumento significativo de peso. "Com o consumo de alimentos que contém gordura saturada e com alto teor de sódio - como salgadinhos, embutidos e enlatados - a refeição é cada vez mais inflamatória e serve de gatilho para doenças crônico-não-transmissíveis, como diabetes, hipertensão e a obesidade", esclarece Joana.

E é desde cedo que se deve adquirir uma rotina de alimentação adequada. "A dieta da criança é reflexo da família, dos estímulos contínuos que ela recebe. Portanto, se há dificuldade na inserção de alimentos saudáveis para os filhos, a família deve repensar sua nutrição", comenta a especialista.

**Evitar** - Aos que buscam uma alimentação prática para os pequenos, com sucos e outras bebidas em embalagens que contém alumínio, é melhor ficar atento. A contaminação de crianças pelo metal tóxico vem se tornando frequente, comprometendo a formação óssea, o crescimento, além de favorecer a anemia. O consumo dessas bebidas acompanhado de produtos altamente industrializados, como bolos prontos e pães de farinhas refinadas, propiciam o excesso de peso e o déficit de estatura.

Para mudar esta realidade é necessário instituir uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. É fundamental que a criança prove o alimento, mesmo que, inicialmente, seja em pequena quantidade. O problema é que muitos pais desistem no meio do caminho, achando que a criança não gosta do alimento. "São necessárias de 10 a 15 apresentações do alimento. Por meio da oferta contínua, o condicionamento é favorecido e, com isso, ocorre a aceitação", ensina Joana Lucyk.