

Imprensa >>

O que diz a mídia

Você está em: Home >> Imprensa >> O que diz a mídia >> O bem-estar começa na mesa da família
23.03.12 - **O bem-estar começa na mesa da família**

Share on emailShare on printMore Sharing Services0

Pesquisa publicada em jornal especializado espanhol comprova como os hábitos alimentares em casa influenciam a saúde das crianças. O papel dos pais na formação do paladar dos filhos é fundamental
Gláucia Chaves

A pequena Manuela, de apenas 3 anos, tem, além da inocência das crianças, a pureza do paladar. A menina nunca provou uma gota de refrigerante na vida. Na verdade, o próprio açúcar, tão comum para a maior parte das pessoas desde a infância, é um ingrediente que faz parte da sua vida há pouquíssimo tempo. Na lancheira da escola, nunca faltam frutas, suco de uva orgânico e biscoitos de água e sal, que contêm menos conservantes que as opções recheadas. "Nossa alimentação sempre foi balanceada e saudável, então, a incentivamos a fazer o mesmo", justifica Waldo Costa, 30 anos, pai de Manuela. O personal trainer e a esposa, Rafaela Jorge, 28, cuidam para que, desde cedo, a filha não cultive preconceitos gastronômicos — do tipo "ódio a verduras e legumes". "Os pais são a primeira referência da criança. Em outros lugares, ela pode até ter contato com coisas não saudáveis, mas, dentro de casa, quem a influencia somos nós", completa Rafaela.

Além de ser nutricionista, Rafaela coordena um projeto chamado Menu Infantil, que consiste na elaboração do cardápio de crianças de 6 meses a 5 anos em uma escola da cidade. Ela sabe bem que as refeições em família são momentos nos quais a pressa do cotidiano dá uma pausa para que os pais tenham a chance de observar como está a alimentação dos filhos — e aproveitar para introduzir elementos nutricionais importantes, como verduras e frutas, especialmente às crianças menores, como Manuela. Pesquisadores da Universidade de Granada, na Espanha, descobriram que o casal não poderia estar em um caminho mais correto. Segundo o estudo, publicado na edição de março do jornal especializado Nutrición Hospitalaria, preparar o alimento da cria faz com que as crianças tenham melhores hábitos nutricionais no futuro, além de evitar que os pequenos sofram com problemas de adultos, como obesidade e hipertensão.

Na pesquisa, os estudiosos analisaram as medidas antropométricas — peso, tamanho e índice de massa corporal (IMC) — de 718 crianças de 9 a 17 anos. As "dobrinhas" das cobaias também foram medidas em seis locais diferentes: bíceps, tríceps, subescapular, supraespinhal, panturrilha e coxa. A conclusão dos pesquisadores não foi bem uma descoberta, mas uma constatação da sabedoria popular: de acordo com eles, além da atenção familiar na hora de comer, hábitos como sedentarismo e falta de bons exemplos dentro de casa foram os principais fatores de "engorda" das crianças. A mãe também foi apontada como um ponto crucial na educação alimentar dos analisados, uma vez que é ela "o membro da família que melhor sabe as necessidades das crianças e que tem os melhores conhecimentos nutricionais a respeito da preparação das refeições delas", segundo os autores da pesquisa.

Herança

A nutricionista do Laboratório Sabin Elisa Goulart concorda: o aspecto cognitivo, ou seja, todo o conhecimento que a criança possui, vem, em um primeiro momento, dos pais. "Se os pais comem alimentos saudáveis, os filhos vão querer fazer o

mesmo”, frisa. Elisa ensina que a melhor alternativa é estimular o paladar dos pequenos sempre, principalmente até os 2 anos, que é quando as papilas gustativas ainda estão em formação. “Esse é o momento de desencorajar o consumo de açúcares e gorduras, para que o indivíduo não adquira preferências nutricionalmente incorretas”, explica. O ideal é estimular sem forçar: a sugestão da profissional é, todos os dias, apresentar um novo vegetal à criança. Também vale brincar com a comida: carinhas felizes, desenhos e alimentos cortados em formatos familiares aos filhos, como estrelas ou corações, ajudam a deixar a refeição lúdica — e interessante.

Para Alice Cunha, 5 anos, brócolis tem um novo nome: “arvorezinha”. A mãe, Carolina Miranda Cunha, 33 anos, diz que a imaginação da menina é o “tempero” que deixa os alimentos saudáveis mais gostosos — e que ajuda as duas a vencerem as tentações pouco saudáveis que tanto encantam as crianças. “Sempre acompanhei de perto as refeições dela, mas ela deu uma regredida depois que a irmã nasceu”, completa a administradora. O ciúme deixou Alice um pouco mais manhosa à mesa, mas, ainda assim, ela não dispensa cenouras, batatas e sucos de fruta, sempre sem açúcar. “Procuro dar para ela provar, inclusive, alimentos que eu mesma não gosto, como inhame e cará, e ela os adora”, explica Carolina. Além dos experimentos em casa, o lanche escolar também serve como ferramenta. “Eles dão o lanche lá, e, o que ela não gosta, volta para casa, na lancheira dela.”

Súplicas perigosas

Quando querem alguma coisa, crianças podem fazer apelos quase irresistíveis. O coração mole dos pais, contudo, pode custar caro à saúde dos pimpolhos. Maria do Carmo, pediatra e docente na Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS), explica que uma das maiores reclamações dos pais é a aparente falta de fome dos rebentos. Preocupados, os adultos, muitas vezes, resolvem ceder — e substituem o almoço pelas guloseimas preferidas dos filhos, por considerarem melhor que eles comam o que gostam do que não comam nada. “Nesses casos, é perceptível uma dissociação entre o estado físico da criança, que pode até estar gordinha, e o padrão de alimentação, que não está bom”, completa.

Outro grande agravante para a má educação à mesa, segundo a médica, é a falta de conhecimento (ou discernimento) dos progenitores na hora de escolher o que vai ser colocado no prato dos filhos. “O que eu percebo é que alguns pais introduzem alimentos ruins, como frituras ou comida com condimentos artificiais, como o macarrão instantâneo”, enumera. A grande quantidade de sódio contido no tempero dos macarrões de rápido preparo pode acostumar mal o paladar das crianças, que ficarão familiarizado a grandes quantidades de carboidrato e gorduras trans. “O cuidado que se deve ter na primeira infância é olhar a criança como um cidadão que vai adoecer se sua vida já começar com erros alimentares”, alerta Maria do Carmo. A obesidade, que começa na infância, é apenas um dos problemas. “A hipertensão arterial, por exemplo, é uma doença silenciosa, que só será descoberta quando a criança for adulta.”

No que depender da professora Suzana Marli Santos da Silva, 46 anos, a saúde de sua filha, Alicia Santos, 7, continuará como sempre foi até agora: quase inabalável. A mãe conta que a garota nunca fica doente. Suzana atribui a “aparência de criança saudável” da rebenta aos alimentos balanceados e nutricionalmente corretos que ela está acostumada a ingerir — desde quando ainda nem havia dado as caras no mundo, literalmente. “Engravidei dela aos 39 anos. Muitas mulheres nessa idade precisam tomar vitaminas, mas eu consegui manter a quantidade de nutrientes necessária só me alimentando bem, com muito fígado, beterraba e agrião”, enumera. A pequena horta, na sacada de casa, desperta a vontade de comer alimentos naturais e reforça os bons hábitos. “Plantamos salsa, cebolinha e alface. Só de ela ter contato com a terra, com o que nós mesmas fizemos,

já é um incentivo e tanto.”

Padrão mundial

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os pais devem começar a introduzir alimentos sólidos ou semissólidos apenas quando a criança estiver entre os 4 e os 6 meses, que é quando o reflexo de extrusão desaparece. Entre os 7 e os 9 meses, o bebê passa a ter movimentos rítmicos de morder e os primeiros dentes. Esse é o momento indicado para que legumes, vegetais e frutas sejam acrescentados ao cardápio da criança, em forma de papinha ou em pequenos pedaços.

Três perguntas para - Joana Lucyk

Nutricionista da Clínica Saúde Ativa

Como os pais influenciam os hábitos alimentares das crianças?

As crianças se espelham no comportamento alimentar das pessoas com quem convivem e os pais são determinantes nesse processo, já que elas seguem seus exemplos. Não é efetivo, portanto, apenas falar para a criança consumir algo saudável se o responsável não faz o mesmo. Já houve casos em que responsáveis reclamavam do consumo de alimentos não saudáveis, como refrigerantes, pelas crianças e a justificativa era que a bebida não era para as crianças e, sim, para eles. Logo, não adianta apenas indicar o consumo, tem que consumir junto os alimentos saudáveis e deixar os hábitos inadequados de lado.

Qual a melhor estratégia que os pais podem adotar para ensinar as crianças a manterem bons hábitos alimentares?

Por meio do seu consumo e, sempre, por meio da educação. A criança tem que perceber que os alimentos que deve comer fazem parte naturalmente da alimentação rotineira dos pais. Dessa forma, ela os aceita de maneira mais natural. E é sempre importante trabalhar com informações de forma simples e lúdica, exaltando as boas consequências que o consumo dos alimentos saudáveis trará para ela.

Existe algum tipo de alimento que seja essencial para as crianças em idade escolar? Se sim, quais?

A dieta nessa fase da vida tem que seguir os preceitos da alimentação saudável: equilibrada e variada. Deve ser equilibrada, quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa nos seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina. Nessa fase, deve-se ter cuidado com os alimentos ricos em açúcar e gordura, que roubam energia e favorecem o processo inflamatório comum às doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, pressão alta e diabetes.

Correio Braziliense – Saúde