



# ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA  
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

## PRESS BOOK

Artigo - Padrões alimentares e apetite

## Revista de Imprensa

1. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, Diário de Notícias Online, 10/05/2018 1
2. Padrões alimentares influenciam apetite das crianças, Correio da Manhã Online, 10/05/2018 3
3. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, TSF Online, 10/05/2018 5
4. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, Diário de Notícias da Madeira Online, 11/05/2018 7
5. Alimentação infantil influencia comportamentos relacionados com apetite, Notícias ao Minuto Online, 10/05/2018 9
6. Padrões alimentares influenciam apetite das crianças, JM Online, 10/05/2018 11
7. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, Jogo Online (O), 10/05/2018 13
8. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, Sapo Online - Sapo 24 Online, 10/05/2018 15
9. Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite, Sapo Online - Sapo Lifestyle Online, 10/05/2018 17
10. Padrões alimentares das crianças influenciam apetite, Índice.eu Online, 11/05/2018 19

## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Melo: Diário de Notícias Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=70d111d4>

2018-05-10T14:13:38Z

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhas de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Lusa

## Padrões alimentares influenciam apetite das crianças

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Melo: Correio da Manhã Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=9c5416d5>

14:36

Um estudo feito pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve esta quinta-feira acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Meio: TSF Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=98000034>

2018-05-10T14:13:38Z

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Lusa



## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 11/05/2018

Melo: Diário de Notícias da Madeira Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=f96a3518>

2018-05-10T14:13:38Z

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Lusa

## Alimentação infantil influencia comportamentos relacionados com apetite

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Melo: Notícias ao Minuto Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=714b0472>

Thu, 10 May 2018 15:40:00 +0200

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhas de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Recomendados para si

## Padrões alimentares influenciam apetite das crianças

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Melo: JM Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=2de44f43>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de

mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

2018-05-10 14:33:00

## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Meio: Jogo Online (O)

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=a5ab7aad>

2018-05-10T14:13:38Z

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Lusa



## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Meio: Sapo Online - Sapo 24 Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=2a209438>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos.

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhas de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

2018-05-10

## Padrões alimentares das crianças influenciam comportamentos relacionados com apetite

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 10/05/2018

Meio: Sapo Online - Sapo Lifestyle Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=49919ecc>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos

A investigação, a que a Lusa teve hoje acesso, analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4.300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Como são os almoços nas escolas no resto do mundo? Ver artigo

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

Três padrões alimentares

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

Continuar a ler

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem

um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde. Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como por exemplo o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Partilhar Partilhar Partilhar

2018-05-10 14:18:56+01:00

SAPO

## Padrões alimentares das crianças influenciam apetite

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 11/05/2018

Melo: Índice.eu Online

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=89b8bcc3>

Um estudo do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) identificou padrões alimentares das crianças que influenciam comportamentos relacionados com o apetite mais problemáticos

A investigação analisou os padrões alimentares (que quantificam o efeito cumulativo e de interação dos vários alimentos e nutrientes) de cerca de 4 300 crianças com quatro anos de idade da coorte Geração XXI - projeto iniciado em 2005, que acompanha o crescimento e o desenvolvimento de mais de oito mil crianças da cidade do Porto.

Gabriela Albuquerque, primeira autora do estudo, coordenado por Andreia Oliveira, disse que "foram previamente identificados três padrões alimentares aos quatro anos: um saudável, um outro designado de 'snacking' e um padrão de consumo de alimentos densamente energéticos".

As crianças com o padrão saudável consumiam mais fruta, hortícolas e peixe e menos alimentos densamente energéticos, como batatas fritas, 'pizza', hambúrgueres, doces, refrigerantes, queijo e carnes vermelhas e processadas.

Já aquelas que praticavam um padrão 'snacking' comiam mais fora das refeições principais (almoço e jantar) e apresentavam um elevado consumo de 'snacks', incluindo alimentos saudáveis e pouco saudáveis - leite, iogurte, batatas fritas, salgados e doces.

"Verificámos que, em comparação com as crianças que aos quatro anos comiam de forma saudável, as que praticavam padrões menos saudáveis, como o 'snacking' e o padrão densamente energético, desenvolviam comportamentos alimentares mais problemáticos relacionados com a restrição do apetite ou mesmo desinibição do apetite aos sete anos", explicou a investigadora.

O estudo mostrou que as crianças que se encaixavam no padrão 'snacking' desenvolviam posteriormente restrição do apetite, ou seja, eram mais seletivas a comer, mais lentas e tinham menos prazer pela comida.

Já aquelas que aos quatro anos se encaixavam no padrão "alimentos densamente energéticos", aos sete apresentavam desinibição do apetite, comportamento que se caracteriza por um apetite excessivo, pelo consumo de alimentos em função de estímulos externos e estados emocionais e pelo elevado desejo de bebidas, nomeadamente refrigerantes e sumos.

"Constatámos que as crianças que tinham tanto um padrão 'snacking' como densamente energético apresentaram, mais tarde, comportamentos alimentares que não eram os desejáveis, quer por terem um apetite excessivo ou diminuído às refeições", sublinhou Gabriela Albuquerque.

Um outro resultado da investigação associa o índice de massa corporal (IMC) das mães, antes da gravidez, com os hábitos alimentares dos filhos.

Apurou-se que as crianças que seguiam uma alimentação à base de 'snacks' e que eram filhos de

mães que apresentavam peso normal ou baixo antes da gravidez, tinham um maior risco de desenvolver restrição do apetite mais tarde.

Encontrou-se também uma associação entre o padrão 'snacking' e a desinibição do apetite em crianças cujas mães tinham excesso de peso ou obesidade antes da gravidez.

"A existência de hábitos alimentares inadequados no seio familiar, eventualmente associados ao peso, como, por exemplo, o consumo frequente de doces e alimentos ricos em gordura, poderá potenciar comportamentos alimentares desajustados na criança, os quais se traduzirão mais tarde numa desregulação do apetite", salientou.

Os investigadores sublinham a importância de envolver pais e crianças em intervenções de educação alimentar que ajudem a fomentar hábitos alimentares saudáveis desde cedo, transversais a toda a família. Estes serão promotores de comportamentos alimentares e de "um apetite saudável" durante a infância e ao longo da vida.

O estudo, publicado na revista *Clinical Nutrition*, designa-se "Dietary patterns at 4 years old: Association with appetite-related eating behaviours in 7 year-old children". É também assinado pelos investigadores Carla Lopes, Catarina Durão, Milton Severo e Pedro Moreira.

Tecnica & Magia