



Maior consumo calórico em criança gera mais gordura

●●● Um estudo desenvolvido no Porto concluiu que crianças que comem alimentos calóricos e com muito açúcar aos quatro anos têm tendência a desenvolver maior gordura corporal aos sete, situação que se verifica mais nas raparigas.

Estes resultados podem ser explicados pelas “diferenças hormonais e de composição corporal, que se manifestam antes do início da puberdade”, como é o caso de “uma maior massa gorda relativa nas raparigas”, disse à Lusa a investigadora Catarina Durão, do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), entidade responsável pelo estudo.

De acordo com a especialista, estas diferenças podem ainda estar relacionados com um ressalto adipocitário (período na infância em que se reinicia o aumento do índice de massa corporal), que acontece mais precocemente nas raparigas.

A investigação, que envolveu 3.473 crianças da ‘coorte’ Geração 21 - projeto de investigação que acompanha cerca de 8.600 crianças da cidade do Porto, desde o nascimento - mostra que 44% das raparigas e 45%



Aos sete anos as crianças desenvolvem maior gordura

dos rapazes avaliados aos quatro anos, já praticam um “padrão alimentar excessivo”.

Esse padrão inclui, segundo a investigadora, alimentos demasiado calóricos e com pouco interesse do ponto de vista nutricional, como bolos, doces, refrigerantes, néctares, charcutaria, pizzas, hambúrgueres, croquetes, rissóis e batatas fritas.

Catarina Durão indica ainda que as crianças que têm esses hábitos alimentares aos quatro anos tendem a mantê-lo aos sete, aumentando, devido a isso, a proporção da ingestão de alimentos demasiado calóricos também nesta idade (49% das raparigas e 53% dos rapazes).

“Tendo em conta que a

idade pré-escolar é um período particularmente relevante para o estabelecimento de preferências e de hábitos alimentares, esta fase da vida é uma oportunidade de excelência para intervir, já que a criança e a sua família podem estar mais abertas à mudança”, referiu.

Para a investigadora, as intervenções devem incidir sobre “alimentos com elevada densidade energética e sobre bebidas açucaradas”, uma vez que “o consumo destes produtos está associado entre si”.

Crianças “que consomem mais ‘fast food’, também bebem mais bebidas açucaradas, comem mais bolos, doces, guloseimas e ‘snacks’ salgados”, explicou.

Na sua opinião, embora

DR

o consumo de alimentos densamente energéticos seja reconhecido como fator de risco para a obesidade infantil, são relativamente escassos os estudos que avaliem padrões alimentares identificados estatisticamente em crianças na idade pré-escolar e a sua relação com subsequente adiposidade.

“Observar esta associação tem relevância, pois consolida a evidência científica que permite servir de base a políticas públicas de promoção de uma alimentação saudável, dando ênfase à importância de intervir o mais precocemente possível”, concluiu.

Neste estudo participaram ainda os investigadores Milton Severo, Andreia Oliveira, Pedro Moreira, António Guerra, Henrique Barros e Carla Lopes, membros do Grupo de Investigação em Epidemiologia da Nutrição e da Obesidade da Unidade de Investigação em Epidemiologia (EPIUnit) do ISPUP.

Designado “Association between dietary patterns and adiposity from 4 to 7 years of age”, o estudo foi publicado recentemente na revista “Public Health Nutrition”.