

ACONTECE

Home

Acontece

Comunidade

CPLP

Cultura

Economia

Esporte

Gastronomia

Política

Turismo

COLUMNAS

Economia, Cultura e Sociedade

Fado no Brasil

Opinião Luso-Descendente

Realidade Jurídica

Sociedade Brasileira

Artigos

Blog do Editor

Serviços

Agenda

Distribuição

Entidades

Links Úteis

Rádio

Comercial

Anúncios

Assinatura

Central do Assinante

Fale Conosco

Muitas calorias aos quatro anos gera maior gordura corporal aos sete, conclui estudo no Porto

Por [mundolusiada](#) | 7 junho, 2017 as 10:34 am | [Nenhum comentário](#)

Da Redação
Com Lusa

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 meninas.

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% 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 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'.



[+ Acessadas](#)

[+ Comentadas](#)

[Brasil reconhece cursos de engenharia e arquitetura portuguesas](#)

[Quinta cede casa e terreno para cultivo mas não acha candidatos](#)

» **Muitas calorias aos quatro anos gera maior gordura corporal aos sete, conclui estudo no Porto**

- [Em seis meses, mais de 50 mil portugueses decidiram morar no Brasil](#)
- [Exportar Pastéis de Nata?](#)
- [Reitoria minhota anuncia morte de brasileira por e-mail](#)
- [ONU quer voluntários para trabalhar pela internet que falem português](#)
- [Parlamento aprova nacionalidade portuguesa originária para netos nascidos no estrangeiro](#)
- [Grupo Mendes lança a maior obra da história do grupo e da cidade em Santos](#)
- [Rio é sede da Jornada Mundial da Juventude 2013 e prefeito espera mais público do que na Copa](#)
- [Universidade de Aveiro convida emigrante português a participar de pesquisa](#)

Deixe uma resposta

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *

Comentário

Nome *

E-mail *

Site