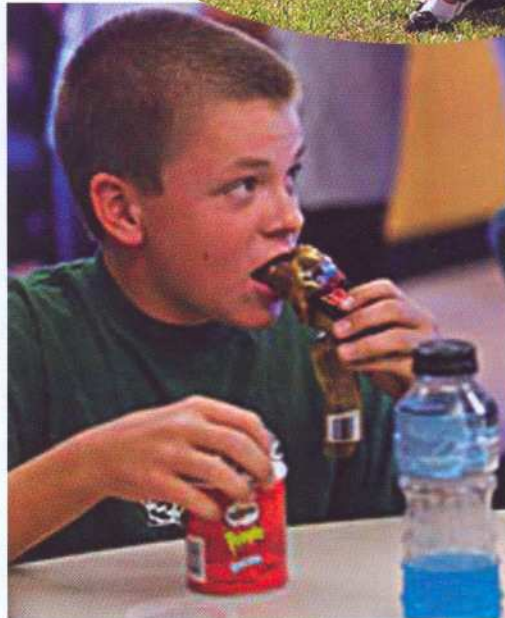


Pequeninos e gordinhos!

A superalimentação infantil e a doença



A alimentação e a nutrição cada vez ganham mais espaço nos media, na Internet e por todo o mundo, mas ao mesmo tempo, por mais que se informe, continuamos a comer mal e isso afecta a nossa saúde e particularmente a dos mais pequenos.

Ainda há bem pouco tempo, a maior preocupação que nos assolava era assegurar que as nossas crianças se alimentassem suficientemente e que crescessem, mas hoje em dia a realidade é outra, as crianças comem muito e os problemas de saúde surgem cada vez mais cedo.

Se percorrermos as raízes das doenças actuais dos adultos verificamos que os sinais como o aumento do colesterol ou da tensão arterial ou da resistência à insulina, que resulta em diabetes, levam tempo a desenvolverem-se e são o resultado de o organismo não conseguir manter-se saudável perante condições anormais. Estas condições são hoje características da infância. Condições como uma alimentação pobre e pouco exercício físico. Uma boa alimentação não é sinónimo de quantidade, ou seja, mesmo que as crianças comam suficientemente podem sofrer de malnutrição se esses alimentos não providenciarem os nutrientes que necessitam.

Exemplos de alimentos não equilibrados são aqueles que, infelizmente estão nos nossos carrinhos de supermercado e que, aliás, definem grande parte do padrão alimentar infantil. Alimentos como bebidas açucaradas, refrigerantes, batatas fritas salgadas, guloseimas, bolachas e outros "snacks". O problema é que esta "superalimentação" infantil é muito calórica mas pobre em nutrientes essenciais, o que leva ao aumento de peso na criança e à doença.

O equilíbrio alimentar só se pode adquirir se variarmos bastante a alimentação com boas porções de frutas, hortícolas, e cereais, não esquecendo das leguminosas, da carne e peixe, dos lacticínios, moderando o consu-

mo de sal, gorduras e açúcar. Já agora, combine a dieta mediterrânica com a gastronomia portuguesa e ofereça-as de forma criativa e lúdica aos seus filhos. Assim, as nossas crianças crescerão com prazer à mesa, ou não fosse esta uma das características mais portuguesas que se conhecem.

Ana Rito

Nutricionista da Fundação Bissaya Barreto

Para mais informações:

Fundação Bissaya Barreto

Quinta dos Plátanos – BENCANTA – 3046-901 Coimbra

Tel.: 23 9800400 www.obesidade.online.pt