

ÁGUA OU SUCO? EIS UMA NOVA QUESTÃO

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

Como será que podemos alterar o comportamento alimentar de nossas crianças, e assim prevenir o surgimento de novos obesos? Tanto a Academia Americana de Pediatria como a Associação Espanhola de Pediatria, entre outros, enfatizam que a água e o leite devem continuar sendo os líquidos fundamentais na dieta de crianças e adolescentes, enquanto os sucos e refrigerantes devem ser opções eventuais, dada a sua baixa qualidade nutricional. É surpreendente o aumento no consumo de sucos industrializados e de refrigerantes por crianças, devido, em parte, ao apelo comercial e a pouca informação dos adultos sobre seu baixo valor nutricional (Tabela 1). Mais alarmante ainda são as possíveis complicações advindas dessa alteração do hábito alimentar. Há evidências científicas comprovadas que relacionam este mau hábito com maior riscos de atraso de crescimento, baixa estatura, sobrepeso/obesidade, hipertensão arterial, distúrbios no metabolismo do colesterol e maior ocorrência de diabetes, osteoporose e efeitos sobre os dentes, tais como cárie dentária. Num estudo recente, realizado na Inglaterra, observou-se, em crianças de 2 a 7 anos, que entre os líquidos consumidos, havia o predomínio de sucos de frutas e refrigerantes, com diminuição na ingestão de outros alimentos e de líquidos de alto valor nutritivo, como o leite e também de água. Setenta e dois por cento destas crianças nunca tomavam água pura. Este padrão alimentar é inadequado, pois o alto teor de açúcar presente nos sucos industrializados e refrigerantes sacia as crianças, ocasionando uma recusa alimentar, diminuindo, assim, a variedade de nutrientes imprescindíveis a uma dieta balanceada. O resultado final é que as crianças acabam obesas, mas pouco nutridas. A dieta recomendada pelos profissionais da saúde, baseada nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), é aquela em que há equilíbrio entre o consumo de açúcares, proteínas, gorduras, vitaminas, cálcio e outros sais minerais. É fundamental orientar os pais e profissionais de berçários e creches quanto a um correto desenvolvimento do hábito alimentar das crianças, que se inicia no primeiro ano de vida, quando começam a ser introduzidos líquidos complementares e outros alimentos e se mantém a partir daí. Um dos motivos que têm sido identificados para a recusa em tomar água pura é o hábito dos bebês tomarem desde os primeiros meses chás, muitas vezes, com açúcar e não terem contato com o gosto da água sem adições. Modificações posteriores no padrão alimentar das crianças são muito difíceis. Mas por que beber água pura é tão importante? A água é capaz de saciar a sede e hidratar, não aumentando a ingestão calórica,

auxiliar na prevenção e tratamento da constipação (importante fator de risco para infecção urinária), além de ser barata e acessível a toda a população. A água "da torneira" é mais indicada que a mineral, pois apresenta valor padronizado de flúor e outros íons, adaptado para cada região, evitando a ocorrência de fluorose nos dentes (manchas amareladas por excesso de flúor). A finalidade desse projeto de "Educação para a Saúde" é alertar para a necessidade de modificar, desde os primeiros meses de vida das crianças, o padrão de ingestão de líquidos, contribuindo para uma dieta saudável, diminuindo os fatores de risco para doenças metabólicas, tais como obesidade, diabetes, distúrbios do colesterol, osteoporose e de hipertensão arterial, doenças renais e cardiovasculares, que são as grandes epidemias do século 21. No seu desenvolvimento, que se fará na Creche Francesca Zacaro Faraco, da UFRGS serão ministradas mini-palestras com conteúdos científicos para pais e profissionais da creche, seguidas de sessão interativas, para discussão e esclarecimento de dúvidas e troca de experiências. Serão distribuídos folhetos com material educativo e se fará a divulgação para a comunidade através de página na internet (portal da Faculdade de Medicina - projetos da Nefrologia Pediátrica), de cartazes ilustrativos e de uma campanha de divulgação na Rádio e no Jornal da UFRGS, a ser ainda estruturada. A única maneira eficaz de prevenir estas epidemias do século 21 é através da prevenção primária, que compreende campanhas educativas junto aos pais, berçários e creches para uma modificação o mais precoce possível do estilo de vida da família. É obrigação social da UFRGS assumir a liderança deste movimento, envolvendo alunos, funcionários e professores, numa ação integrada e multidisciplinar.