

# Atitude



**“A má alimentação realizada na merenda escolar é uma das grandes causas do aumento do colesterol nas crianças.”**

Haline Dalsgaard, nutricionista

## Prato colorido



Pratby

Crianças precisam ser estimuladas a comer frutas e verduras desde pequenas

# Diminua o colesterol do seu filho mudando a alimentação

Nutricionistas dão dicas do que fazer para recuperar a saúde dos pequenos

EVELIN AZEVEDO

Com o aumento dos casos de obesidade infantil, é cada vez mais comum observar crianças e adolescentes com níveis de colesterol altos. Este composto orgânico produzido pelo fígado e também adquirido por meio da alimentação é essencial para o bom funcionamento do corpo, mas seus excessos são perigosos para a saúde.

Para que os níveis de colesterol estejam controlados, é preciso que crianças e adolescentes tenham menos do que 170 mg/dl (miligramas por decilitro) para colesterol total, menos que 110 mg/dl de colesterol LDL (ruim) e mais que 45 mg/dl de colesterol HDL (bom).

“O aumento do colesterol infantil pode ser causado por diversos fatores, como hábitos alimentares irregulares, problemas genéticos e endócrinos. Porém, a inadequação alimentar aliada ao sedentarismo infantil se caracterizam como os mais prevalentes”, explica Tarciana Teixeira, nutricionista materno-infantil da Clínica Penchel.

Produtos industrializados e ultraprocessados como os biscoitos - tão comuns na alimentação infantil - são ricos em açúcares, gorduras e sal, que aumentam a concentração de colesterol ruim na corrente sanguínea, que, quando em excesso, passa a se acumular nas paredes das veias.

“A má alimentação realizada na merenda escolar é uma das grandes causas do aumento do colesterol nas crianças. Para esta preparação, os pais devem priorizar alimentos in natura ou preparados em casa”, orienta Haline Dalsgaard, nutricionista materno-infantil.

No processo de reeducação alimentar da criança, a família é fundamental, já que os filhos se espelham nos hábitos alimentares dos pais. Para crianças muito seletivas para verduras e legumes, Haline dá uma dica: “É bom colocar estes alimentos “embutidos” nos pratos, como em um soufflé, uma panqueca que leve a verdura na massa ou até no arroz incluindo um chuchu picado, por exemplo.”

## Menos refrigerantes, mais atividade física

Apesar desses índices, o levantamento registrou um aumento da prática de atividades físicas no tempo livre de 24,1% no período de 2009 a 2017 e uma queda de 52,8% no consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas entre 2007 e 2017. A perda da preferência por esses tipos de bebidas ocorreu sobretudo entre adultos com idades entre 25 e 34 anos e entre pessoas com mais de 65 anos.

A inclusão de frutas e hortaliças no cardápio habitual também teve um acréscimo nos últimos anos, crescendo 5% entre 2008 e 2017. Nesse consumo, há um recorte de gênero representativo. Enquanto esses alimentos são mais

frequentes no cotidiano alimentar das mulheres (40%), eles ainda não são muito populares entre os homens (27,8%).

Na opinião de Fátima Marinho, a mudança de hábitos alimentares necessária para reduzir esses índices de obesidade e sobrepeso passa por informar melhor o consumidor na hora de escolher o alimento. Ela cita como exemplo sucos industrializados, vistos como mais saudáveis por muitas pessoas, mas que são compostos

por quantidades de açúcar semelhante às dos refrigerantes.

“A política pública tem que incentivar pessoas a comerem melhor. Informar melhor é a nova proposta, começar nos alimentos industrializados o que está lá dentro e as quantidades. Se há aquelas letrinhas pequenas e tem que fazer vários cálculos, aí fica mais difícil”, comenta.

A Vigitel é realizada com maiores de 18 anos em 26 capitais e nos Distrito Federal. Foram entrevistadas 53 mil pessoas entre fevereiro e dezembro de 2017. Ou seja, o levantamento não registra os hábitos e tendências de pessoas que moram em cidades do interior do Brasil.

## O que comer



## Obesidade atinge quase 20% da população brasileira

A obesidade já é uma realidade para 18,9% dos brasileiros. Já o sobrepeso atinge mais da metade da população (54%). Os dados são da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). As informações são da Agência Brasil.

Entre os jovens, a obesidade aumentou 110% entre 2007 e 2017. Esse índice foi quase o dobro da média nas demais faixas etárias (60%). O crescimento foi menor nas faixas de 45 a 54 anos (45%), 55 a 64 anos (26%) e acima de 65 anos (26%). No mesmo período, o sobrepeso foi ampliado em 26,8%. Esse movimento foi maior também entre os mais jovens (56%), seguidos pelas faixas de 25 a 34 anos (33%), 35 a 44 anos (25%) e 65 anos ou mais (14%).

Na avaliação da diretora do Departamento de Vigilância de Doença e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde, Fátima Marinho, embora o ritmo de crescimento da ocorrência de obesidade tenha se estabilizado desde 2015, ainda é um índice preocupante.

Ela identifica como fator central desse processo a mudança na realidade das mesas dos brasileiros. “Pessoas comiam comidas mais saudáveis. O arroz e o feijão, por exemplo, não são mais unanimidade. Há mais comidas industrializadas, mais fast food e menos consumo de comidas mais frescas”, explica a diretora.