

Adolescente consome 26 kg de açúcar por ano com refrigerante e suco pronto

Ideal são 18 kg, se considerado todo tipo de alimento; suco pronto e refrigerante substituíram água e leite

07 de abril de 2013

FERNANDA BASSETTE - O Estado de S.Paulo

As crianças e os adolescentes brasileiros estão trocando o consumo de água e leite por bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados ou em pó - o que têm aumentado consideravelmente os casos de obesidade infantil, além dos riscos para o desenvolvimento de doenças antes observadas em adultos, como diabetes tipo 2 e hipertensão.

A constatação - que reforça a necessidade de mudanças de hábitos alimentares - está no primeiro estudo epidemiológico brasileiro que avaliou o consumo de bebidas entre crianças e adolescentes de 3 a 17 anos em cinco capitais: São Paulo, Rio, Porto Alegre, Belo Horizonte e Recife. A pesquisa, desenvolvida por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da USP, da Faculdade de Medicina do ABC e do Instituto da Criança do HC, foi publicada no BMC Public Health.

O Ministério da Saúde considera a obesidade infantil uma epidemia. Os dados mais recentes (referentes a 2009) indicam que uma em cada três crianças brasileiras entre 5 e 9 anos está acima do peso ou obesa.

Os resultados da pesquisa são alarmantes. Mostram que, além de o leite e a água praticamente desaparecerem da dieta dos jovens, na média geral, as crianças e os adolescentes consomem cerca de 21 quilos de açúcar por ano só considerando as bebidas.

A pesquisa indica, por exemplo, que um adolescente de 11 a 17 anos ingere cerca de 26 quilos de açúcar por ano com as bebidas - quase 45% a mais do que ele poderia consumir no período (18 quilos), considerando o açúcar presente em todo tipo de alimento, não apenas nas bebidas (mais informações nesta página).

"Estamos vivendo um fenômeno universal de aumento dos casos de sobrepeso e obesidade infantil. No Brasil, isso vem se acentuando nos últimos 20 anos, especialmente em decorrência da maior oferta de alimentos e das melhores condições econômicas das famílias", diz Cláudio Leone, professor da Faculdade de Saúde Pública da USP e um dos autores do estudo.

Segundo o professor, muitas famílias substituem o refrigerante por sucos industrializados por considerarem mais saudável, sem ter ideia de que esse tipo de produto muitas vezes tem tanto açúcar ou mais do que uma latinha de refrigerante. "As mães acham que o fato de ter uma fruta estampada na embalagem significa que é saudável", diz.

É o caso da cabeleireira Maria Luísa Vieira de Araújo Silva, de 47 anos. Ela tem dois filhos: Augusto, que tem 15 anos e é "magrelo" e Júlia, que tem 12 anos e é "cheinha". Segundo a mãe, Júlia costuma beber refrigerante ou sucos industrializados todos os dias nas refeições. "Ela praticamente não bebe água. Ela mata a sede com suco e refrigerante."

Por causa do sobrepeso da filha, Maria Luísa levou a menina ao nutricionista, que pediu que ela anotasse num caderno tudo o que consumia. "Quando ela viu, ficou assustada. Readaptamos o cardápio de casa, mas é muito complicado cortar de vez as bebidas. Trabalho fora o dia todo, não tenho como controlar tudo o que ela come e bebe." Maria Luísa deixa o prato do almoço da filha pronto na geladeira, mas a menina ainda toma suco industrializado. "Suco natural é bom, mas e o preço da fruta?"

Oferta. Para Ekaterine Karageorgiadis, advogada do Instituto Alana e conselheira do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), um dos fatores que explicam os resultados da pesquisa é o aumento da oferta de produtos e o crescimento da publicidade dirigida às crianças.

"Boa parte dos produtos consumidos pelas crianças tem ações mercadológicas na TV ou na internet. E a publicidade foca na parte boa, como 'rico em ferro' e 'rico em vitaminas', e não deixa claro quanto há de açúcar. Isso faz as mães acreditarem que esses produtos não fazem mal."

Maria Edna de Melo, diretora da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso), diz que o consumo de açúcar aumentou de maneira geral. "Vemos isso no dia a dia no consultório." Para ela, a única forma de reverter o crescimento da obesidade é promovendo ações de educação. "Não dá para crucificar a mãe que dá suco ou refrigerante para seu filho. A questão da informação e da condição social precisam ser levadas em consideração. É bem mais caro comprar alimentos saudáveis. É preciso uma política de governo com enfoque na educação alimentar."

Patrícia Jaime, coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, diz que a pesquisa traz resultados alarmantes, que vão orientar novas políticas públicas.

"A obesidade infantil é o tema central do programa Saúde na Escola, que é uma ação do Ministério da Saúde, em parceria com o da Educação, desde 2008", diz. Segundo Patrícia, a meta do ministério é reverter a curva de crescimento da obesidade entre crianças e estagnar entre os adultos nos próximos dez anos.