



Jornal Notícias

01-06-2013

Periodicidade: Diário

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 110603

Temática: Saúde

Dimensão: 577

Imagem: S/Cor

Página (s): 1/10

A NORTE, E ATÉ 3 ANOS P.10

**22% das crianças
bebem refrigerantes
todos os dias**

21,2% das crianças até três anos bebem refrigerante todos os dias

● **Excesso de peso** presente em 32,7% das crianças de três anos

● **Aleitamento** materno termina em média aos 3,6 meses no Norte



Sopa e fruta fazem parte da alimentação da maioria

OUTROS DADOS

87,8%

prevalência de aleitamento
Cerca de 88% das mulheres dão leite materno.

Cereais de pequeno almoço
As papas de cereais são iniciadas no "timing" certo, aos seis meses; mas os cereais mais calóricos são consumidos por 29,1% das crianças. 31,4 também nunca os provaram.

Peixe aos oito meses

A carne começa mais cedo a fazer parte da refeição da criança, aos seis meses. O peixe é introduzido em média aos oito meses.

63% não estão na creche

No Norte, a maior parte dos bebés passa os primeiros anos de vida na companhia de avós ou ama.

Dina Margato
dina.margato@jn.pt

Um quinto das crianças entre um e três anos do Norte consomem diariamente refrigerantes. Exatamente 21,2%, segundo um estudo hoje apresentado na Universidade Católica. 33% têm excesso de peso.

São chás e outros sumos, com e sem gás, vendidos em embalagens apelativas, muito ao gosto da criança, cobertas de bonecos coloridos. Os pais nem se apercebem do que estão a dar aos filhos, diz Carla Régo, coordenadora do Estudo do Padrão de Alimentação e de Crescimento na Infância, que avaliou 721 crianças da região Norte. Os resul-

tados a nível do país serão conhecidos em setembro.

Estas bebidas, no caso dos chás, são anunciadas como não tendo gás, mas têm cafeína, corantes, conservantes, açúcares. "Se beber um copo por dia destes refrigerantes, ao fim de 30 dias consumiu 1,8 quilos de açúcar", explica a médica.

O estudo sobre alimentação e obesidade, desenvolvido em parceria pela Escola Superior de Biotecnologia da Católica do Porto, pela Faculdade de Medicina e pelo Instituto de Saúde Pública da UP, concluído há pouco mais de uma semana, destaca, pela positiva, a presença da sopa e da fruta no prato dos miúdos. 45% começam a fase de outros alimentos pela sopa. No escalão 12/36 meses, 92,5% comem fruta diariamente.

"Catastrófico é a introdução das sobremesas doces. Não devem constar da alimentação nos primeiros dois anos de vida e são introduzidas em média aos 13 meses". 10,7% comem todos os dias. Os refrigerantes também deviam estar afastados da ementa nos primeiros dois, três anos de vida e, pelos vistos, começam a entrar, em base diária, aos 18 meses.

Assim que a criança completa um ano, os pais desleixam-se. "O pediatra diz-lhes: 'Introduza a dieta familiar'. E

os pais entendem que é a desbunda familiar, ou seja, a asneira. Torna-se mini-adulto."

A evolução da qualidade nutritiva suscita preocupação, pois vai piorando desde o nascimento. Aos três anos, 33% não têm uma alimentação adequada, 32% apresentam excesso de peso e 7% obesidade.

O estudo mostra uma média baixa para o aleitamento exclusivo. A média geral de duração é "francamente baixa": 3,6 meses. "O emprego não protege a mulher", declara Carla Régo, "a mulher vai trabalhar e tem dificuldade em manter o período de aleitamento além desse tempo. Não há uma logística que facilite outros regimes." Todavia, um quarto das crianças consomem leite materno em exclusivo até ao sexto mês.

LEITE MATERNO É DADO EM MÉDIA ATÉ AOS 3,6 MESES. OMS ACONSELHA ATÉ AOS SEIS MESES

A Organização Mundial de Saúde diz que se manter o leite materno até ao sexto mês. Portanto, um quarto preenche os requisitos. Quanto mais perto da meta, menor o risco de hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. "Isto significa que estamos a perder um fator de proteção essencial."

A introdução ao leite de vaca também está a ser feita precocemente. "O que impressiona é que 20% das mães estudadas esteja a fazê-lo aos 12 meses". E a razão pode ser meramente económica. É barato. "Receio que a degradação das condições económicas possa aumentar os casos." Pela lista do efeitos futuros, passa: problemas gástricos, obesidade, carência de vitaminas e minerais, sobrecarga do rim. ●