Diabruras de Caramelo

Carmelo Caramelo sempre foi preguiçoso e comilão. Não há jogo de bola ou pique que faça o garoto sair da frente da televisão. De tanto comer doces, salames e torresmo, Carmelo ficou muito gordo e triste consigo mesmo. Tentando ajudar seu filho, Dona Catarina resolveu dar mais valor à saúde e à alimentação, limitou as horas de TV e pôs um fim na vida de glutão. Carmelo, inconformado com a mudança na rotina, armou um esquema para driblar Dona Catarina. Escondeu no quarto as sete coisas que lhe dão mais prazer. Quero ver se com seus olhos rápidos você consegue perceber!

Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

Área Técnica de Doenças Crônico-Degenerativas
Telefax: (61) 225-6388
Área Técnica de Alimentação e Nutrição
Tel.: (61) 226-0640/ Fax: (61) 226-1493

Secretaria de Políticas de Saúde
Programa Educação em Saúde
Tel.: (061) 321.7082 - Fax: (061) 223-9118
e-mail: pes@saúde.gov. br

DISQUE SAÚDE
0800•61 1997

Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas - PNUD

MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL

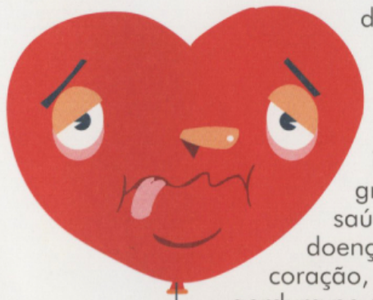
O MINISTÉRIO DA SAÚDE APRESENTA:

Preguiça e gulodice, uma dupla da pesada

Você está no país dos sonhos onde quem manda são as crianças! Fica por sua conta a hora de desligar a televisão ou o videogame, o tempo de brincar com os amigos e no computador e, o mais legal, a escolha do cardápio para as refeições.

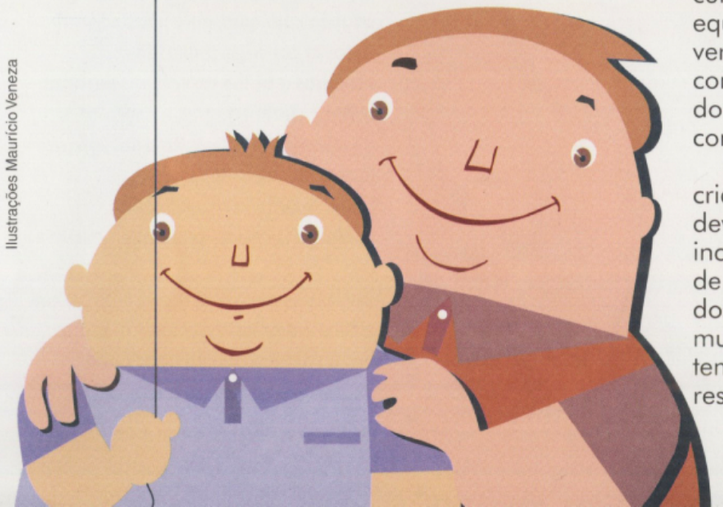
Nenhum adulto precisa ser muito esperto para saber que qualquer criança com essa autoridade toda optaria por algo parecido com biscoitos e balas no café da manhã; bolos, hambúrgueres e chocolates no almoço; batata frita e sorvete no jantar. Se você concorda inteiramente com essa idéia, cuidado! Lembre-se de que passar o dia de papo pro ar, sem se exercitar, distraído com gibis, jogos eletrônicos e comendo muita guloseima pode fazer com que você engorde ao ponto de se tornar obeso.

De acordo com os médicos e os nutricionistas, uma pessoa é considerada obesa ou gorda quando pesa de 15% a 20% a mais do que deveria pesar. Isto é, se o médico, depois de avaliar sua idade, altura e o peso dos seus ossos, chegar à conclusão de que você deveria estar com 35 quilos, você será obeso se estiver com 40 quilos ou mais.



A obesidade é uma doença persistente, difícil de ser tratada, e que cada vez mais atinge crianças e adolescentes. Ser obeso nessa faixa de idade pode resultar em graves problemas de saúde na vida adulta, como doenças respiratórias, do coração, pressão alta, excesso de gordura no sangue e até complicações ortopédicas, que quase sempre resultam em dores na coluna ou pernas tortas. Mas, afinal, o que leva à obesidade?

Existem vários motivos. Um deles é o fator genético, que passa de pai pra filho. Neste caso, se os pais são obesos, os filhos podem ter tendência à obesidade. Outra razão é quando os hormônios (substâncias que regulam o perfeito funcionamento do nosso corpo) que circulam no sangue não estão na dosagem certa. Com desequilíbrio hormonal, a pessoa pode ter vários problemas, até mesmo engordar muito e acabar obesa.



Ilustrações Maurício Veneza

A terceira causa da obesidade está relacionada à grande ingestão de calorias. Ou seja, quando uma pessoa come mais do que o seu corpo necessita para realizar suas tarefas e, de quebra, não se exercita, ela tem grandes chances de se tornar obesa. Para os pesquisadores, a maior parte dos obesos está incluída neste caso. Eles acreditam também que quanto mais cedo a criança apresenta sinais de obesidade maiores são as chances de que ela permaneça assim por toda sua vida. Isso ocorre porque a obesidade infantil aumenta o número das células de gordura do corpo, o que torna a doença ainda mais difícil de tratar.

Doce recompensa

Muitas vezes o incentivo a saborear guloseimas parte dos pais e não das crianças. Quer ver? Levante a mão quem nunca aceitou um doce como suborno para raspar o prato, estudar ou se comportar direitinho!

Já faz parte da nossa cultura esse tipo de troca que pode colaborar muito para a obesidade. Por essas e outras, os pais precisam estar atentos aos hábitos alimentares de seus filhos e estes devem saber que – embora não precisem abandonar totalmente chocolates e outras delícias – é preciso cuidar da saúde com uma dieta equilibrada, contendo legumes, frutas, verduras, carnes magras e outras comidas que são muito gostosas. Além do mais, quem não se alimenta direito corre o risco de ficar doente.

Para que os pais exijam que a criança se alimente bem, eles também devem adotar uma dieta saudável. Por incrível que pareça, já no primeiro ano de vida, o bebê está atento aos hábitos dos pais. E se eles não se preocupam muito com a alimentação, a criança tende a repetir esse comportamento e o resultado pode ser a obesidade.

Parado não dá pra ficar

Normalmente, as crianças obesas não acompanham os amigos nas brincadeiras que envolvem pular, correr e outras atividades físicas. A falta de exercício é uma das maiores vilãs no desenvolvimento da obesidade infantil, porque o açúcar da alimentação pode se converter em gordura, fazendo com que a pessoa engorde e até corra o risco de ter problemas no coração.

Praticar esportes é uma ótima alternativa para se manter saudável. Sem falar que o exercício físico também influencia o nosso humor, nos deixando mais bem dispostos e alegres. Ao contrário, quando se está obeso, a gente acaba não se sentindo bem com o próprio corpo, podendo até levar uma vida triste. Quando isso acontece, tanto para cuidar da obesidade quanto para tratar do sentimento de infelicidade, o melhor que se pode fazer é procurar a ajuda de um profissional da saúde.

Vendendo saúde

Agora que você já se informou sobre a importância de cuidar bem do seu corpo, que tal tomar nota de algumas dicas capazes de prevenir a obesidade e de nos fazer viver "vendendo" saúde?

Em primeiro lugar, olho vivo na sua alimentação! Evite comer muito em poucas vezes. Para facilitar a queima de calorias pelo seu organismo, procure distribuir suas refeições durante todo o dia. O almoço e o jantar são considerados como as grandes refeições. O café da manhã é uma refeição média e os lanches, pequenas.

Deixe os doces, sorvetes e refrigerantes para os finais de semana, pois eles têm grandes quantidades de gorduras e açúcares. Sei que isso não é fácil porque a cantina do colégio e o bar da esquina estão cheios dessas tentações. Mas pode ser que preparando em casa um delicioso sanduíche, um apetitoso suco e escolhendo uma fruta para levar de merenda ajude você a resistir.

É também importante dizer que o uso de produtos dietéticos e adoçantes por crianças e adolescentes pode ser prejudicial à saúde. Só o médico ou o nutricionista podem avaliar se você deve incluir esses produtos na sua alimentação.

No mais, alimente-se com um cardápio variado com espaço para iogurtes, queijos, carnes sem gordura. Inclua também o arroz, o feijão, as frutas, os legumes e as verduras que você mais gosta (aquilo que você não gostar pode até ser transformado num prato atraente e saboroso com um pouco de criatividade e a ajuda de um adulto). Lembre-se de que as frutas e verduras da sua região, da sua cidade são mais frescas e ficam ainda mais saborosas quando não andam quilômetros e quilômetros de caminhão.

Pra terminar, troque algumas horas de papo pro ar por um passeio de bicicleta, uma brincadeira de queimado ou uma partida de futebol com os amigos. Com isso, você se diverte, movimenta o corpo, queima gorduras, mantém o seu peso ou emagrece com saúde.

Mônica Valle de Carvalho,
Escola de Nutrição,
Universidade do Rio de Janeiro.