

Pesquisa aponta relação entre idade, escolaridade e boa alimentação



Foto: Danicaque

O padrão alimentar mudou com o passar dos anos

Segundo uma pesquisa realizada na FCM (Faculdade de Ciências Médicas) da Unicamp (**Universidade Estadual de Campinas**), a qualidade da alimentação de um indivíduo tende a melhorar, conforme aumenta sua idade e escolaridade. A pesquisa reuniu 3.382 pessoas, a partir dos 10 anos, e analisou-as segundo sexo, idade e nível de escolaridade. "São necessárias estratégias de promoção da alimentação saudável para toda população, especialmente adolescentes, adultos

jovens e pessoas com baixa escolaridade", alerta a nutricionista Daniela Assumpção, responsável pelo estudo.

Analisada segundo o IQD-R (Índice de Qualidade da Dieta Revisado), a pesquisa concluiu que os adolescentes têm o pior padrão alimentar, pois consomem menos cereais integrais, vegetais, frutas e óleos, e consomem mais gorduras sólidas, álcool e açúcares de adição do que adultos e idosos. A pesquisa também concluiu que, apesar de pessoas

mais escolarizadas ingerirem mais grãos integrais, frutas e vegetais, elas não consomem as quantidades suficientes e acabam por ingerir muita gordura saturada, presente em pratos congelados.

Segundo Daniela, aproximadamente 70% dos óbitos por ano acontecem em decorrência da má alimentação. "É preciso ampliar o acesso à alimentação saudável investindo em políticas públicas que reduzam os diferenciais de educação e renda na população, investir em ações de promoção da alimentação saudável, especialmente para crianças, adolescentes e adultos jovens", afirma. E, ainda, prevenir o desenvolvimento de doenças relacionadas à má alimentação, regulamentar a publicidade de produtos alimentícios com alto teor de sal, açúcares e gorduras ruins, e resgatar hábitos saudáveis como comer sentado à mesa e preparar as refeições no próprio domicílio.