

Mastigue bem antes de engolir

O clássico conselho dos pais deveria ser levado a sério. De acordo com pesquisadores de São Paulo, a mastigação ruim é um dos fatores que levam à obesidade juvenil.

PÁGINA 12

Entenda a pesquisa



Os participantes não tinham cárie ou outra condição que afetasse a saúde bucal a ponto de interferir na função mastigatória



Para identificar alterações na mastigação, eles foram filmados enquanto se alimentavam. A fim de que seus hábitos alimentares fossem identificados, participaram de uma entrevista

Resultados

- 1 O grupo de adolescentes com sobrepeso ou obesidade apresentou alterações relativas às funções dos músculos e maior dificuldade em realizar a mastigação
- 2 Meninas com sobrepeso ou obesidade mastigavam com maior frequência de um lado só
- 3 Adolescentes com sobrepeso ou obesidade preferem, com maior frequência, adicionar muito molho à comida ou ingerir líquidos enquanto comem alimentos sólidos
- 4 Esses jovens também preferem cortar o alimento em pedaços pequenos e desfiam a carne

Thiago Fagundes/CB/DA Press

Jovens obesos mastigam mal

Estudo com 230 adolescentes de São Paulo mostra que aqueles com problemas de peso têm hábitos como cortar alimentos em pequenos pedaços e comer apenas de um lado da boca. O excesso de oferta de produtos processados pode explicar o costume

» MARGARETH LOURENÇO
ESPECIAL PARA O CORREIO

"Mastigue dos dois lados e devagar!". "Beba menos líquido com a comida!". Os conselhos muitas vezes repetidos aos filhos pequenos e até adolescentes encontraram amparo na ciência. Aliás, foi para entender se havia fundamento nesse conhecimento popular que a pesquisadora Paula Midori Castelo decidiu testar se poderia haver associação entre a mastigação e o sobrepeso. E tem.

"Observamos frequência maior de alterações nos músculos da face e de hábitos prejudiciais à nutrição nos jovens com sobrepeso ou obesidade do que nos com peso normal", conta a pesquisadora ligada ao Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em Diadema. O estudo coordenado por Castelo foi conduzido com colegas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, no campi de Piracicaba, e contou com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).

Participaram da pesquisa 230 adolescentes com idade entre 14 e 17 anos, filmados pelos investigadores enquanto mastigavam. Os vídeos foram analisados por uma fonoaudióloga, que avaliou a forma de mastigar de cada um dos voluntários. A alteração constatada que mais se sobressaiu foi o costume de mastigar apenas em um dos lados da boca, diz Castelo. Nenhum dos participantes tinha cárie ou qualquer problema na arcada dentária que levasse a esse comportamento.

"O alimento precisa ser jogado de um lado para o outro, formar um bolo uniforme para evitar a formação de bolhas de ar que dão desconforto e atrapalham a digestão", ressalta a pesquisadora. Como a mandíbula deixa de atuar igualmente nesse processo, "também pode haver alterações na estrutura de um dos lados do arco dentário", completa Castelo. O costume de mastigar com mais frequência de um lado da boca foi observado, sobretudo, entre as meninas com sobrepeso ou obesas.

Outro mau hábito que profissionais de saúde costumam condenar é o consumo de líquidos e molhos junto com a

comida, já que contribuem para que sejam engolidos pedaços maiores de alimento. E essa foi outra constatação da pesquisa. Além de serem filmados enquanto mastigavam bolachas, os adolescentes responderam a questionário com 29 quesitos sobre os hábitos alimentares. Com as respostas obtidas, ficou evidente que boa parte dos voluntários com sobrepeso ou obesos prefere o alimento com a adição de molhos e acompanhamento de líquidos para beber.

A sondagem revelou ainda a preferência por alimentos cortados, da carne aos legumes. Castelo informa que essa escolha indica o grau de dificuldade com a mastigação. Segundo ela, em parte, as falhas ao mastigar são explicadas pela grande quantidade de alimentos processados disponíveis no mercado. "As pessoas não treinam a mastigação como deveriam", explica.

Literatura escassa

Os testes conduzidos por Castelo não determinam que as alterações tanto no comportamento mastigatório quanto nos hábitos alimentares sejam

a causa do sobrepeso ou da obesidade. "O estudo contribui para compreendermos que hábitos precisam ser observados e corrigidos na alimentação desses adolescentes", salienta a pesquisadora. Ela ainda destaca que é escassa a literatura relacionando a forma de mastigar e o sobrepeso. "Há muitos estudos sobre nutrição, mas não sobre mastigação".

Castelo acredita que os comportamentos e os hábitos dos jovens revelados no trabalho podem auxiliar tanto em intervenções e orientações feitas por especialistas como pelos pais. "Aos profissionais como médicos, nutricionistas, cirurgiões-dentistas, e também aos pais cabem o acompanhamento e a observação mais cuidadosa, identificando os efeitos nocivos que a má mastigação pode causar, orientando o que deve ser corrigido."

O mesmo estudo ainda contemplou a análise da saliva dos adolescentes, cujos resultados ainda não foram finalizados. "Queremos investigar, entre outras questões, os micro-organismos, a flora presente na saliva e se há relacionamento com a questão nutricional", informa Castelo.

Ligação com a periodontite

O excesso de peso e a propensão maior a complicações cardiovasculares podem estar associados à periodontite, uma inflamação da gengiva em torno dos dentes. A conclusão faz parte do estudo do cirurgião-dentista Gustavo Giacomelli Nascimento, premiado, no ano passado, pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Por ser crônica, a periodontite avança com a idade, contribuindo assim para o surgimento de outras doenças. "Em termos mundiais, essa doença atinge 11% da população, o que impacta financeiramente o indivíduo e o sistema de saúde", salienta o cirurgião-dentista Flavio Demarco, orientador da pesquisa.

Demarco diz que, no Brasil de hoje, "a maior preocupação ainda é com a fome e não com os males provocados pela obesidade". Na tese, Giacomelli argumenta que, "diante do aumento da expectativa de vida dos brasileiros, da diminuição das perdas dentárias e do aumento significativo das taxas de sobrepeso e obesidade, é esperado que a prevalência de periodontite seja ainda maior em um futuro próximo".

A partir dessa constatação, o pesquisador afirma que é preciso haver mudanças nos modelos tanto de prevenção quanto de tratamento das doenças periodontais. Ele lembra que "os fatores de risco com comuns desses dois males e seus potenciais efeitos sobre outras condições de saúde evidenciam a necessidade de um cuidado integral e abrangente". (ML)

» Para saber mais

Falha também nas dietas

Um panorama da alimentação dos jovens brasileiros traçado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) com o Ministério da Saúde e

divulgado em julho confirma os hábitos detectados na pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). A sondagem constatou que arroz (81,7%) e feijão (67,9%) são os alimentos mais consumidos pelos adolescentes, mas seguidos de perto por refrigerantes (44,9%), doces e sobremesas (39,3%), biscoitos doces (25,8%) e salgadinhos fritos e assados (21,8%). Já a

ingestão de frutas não figura no ranking dos 20 alimentos mais ingeridos, finalizado por bolos e tortas (19,6%). As hortaliças aparecem em décimo, com índice de 33,9%.

Foram avaliados 71.791 meninos e meninas, com idade entre 12 e 17 anos e matriculados em 1.247 escolas de 124 municípios, englobando todas as regiões do país. Desses, 17,1% estavam

com excesso de peso e 8,4%, obesos; 80% consomem sódio acima dos limites máximos recomendados (5g por dia). Hábitos pouco recomendados durante a alimentação também foram constatados. Conforme o estudo, 56,6% dos entrevistados fazem refeições sempre ou quase sempre vendo televisão e 39,6% ingerem petiscos em frente à tela na mesma frequência.