

De acordo com o estudo, que analisou a forma de comer de 230 jovens, a maioria mastiga de um lado só da boca, ou usa técnicas para ajudar na mastigação

## Obesidade em adolescentes pode ser causada por falhas de mastigação, diz estudo



A maior parte dos obesos pratica a mastigação unilateral, um problema comportamental, sem relação com problemas dentários; essa falha sobrecarrega os dentes, ossos e musculatura de um lado da arcada dentária

FERNANDA CRUZ/AGÊNCIA BRASIL

Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostra que a maioria dos adolescentes obesos apresenta problemas na mastigação. De acordo com o estudo, que analisou a forma de comer de 230 jovens, a maioria mastiga de um lado só da boca, ou usa técnicas para ajudar na mastigação, como adição de molho à comida e ingestão de líquidos.

Segundo a dentista Paula Midori Castelo, professora adjunta do Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas da Unifesp, que coordenou a pesquisa, foram selecionados para a análise adolescentes saudáveis com idade entre 14 e 17 anos. Entre os adolescentes, havia os considerados magros, com sobrepeso e, em um nível mais preocupante, os obesos. Nenhum apresentava problemas dentários como cárie ou necessidade de tratamento ortodôntico.

Nos testes, feitos na Faculdade de Odontologia da **Unicamp**, na cidade de Piracicaba, os voluntários foram filmados enquanto se alimentavam, para que os pesquisadores avaliassem seus possíveis hábitos alimentares que podem contribuir para a obesidade.

Paula disse que a maior parte dos obesos pratica a mastigação unilateral, um problema comportamental, sem relação com problemas dentários. Essa falha sobrecarrega os dentes, ossos e musculatura de um lado da arcada dentária.

“No dia a dia, as pessoas podem querer mastigar de um lado só por restaurações mal feitas ou próteses. Mas não é legal mastigar de um lado só, porque você não mistura adequadamente o alimento com a saliva, não tritura tão bem, não forma o bolo alimentar adequado”, disse ela.

Outro hábito observado com mais frequência entre os obesos é a adição de molho aos alimentos secos, o que facilita a mastigação e a deglutição. Eles também mostraram preferência por alimentos cortados em pedaços menores, carnes desfiadas e dispensam morder uma maçã inteira, por exemplo.

Tomar sucos, refrigerantes e água durante as refeições também é prejudicial, porque a tendência entre os voluntários foi engolir pedaços grandes de comida usando os líquidos para facilitar o processo. “Quando as partículas diminuem, elas chegam no estômago prontas para serem digeridas, para que as enzimas atuem para absorver os nutrientes. O alimento mal mastigado causa fricção no esôfago e a absorção dos nutrientes é prejudicada. O obeso também tem carência nutricional”, explicou.