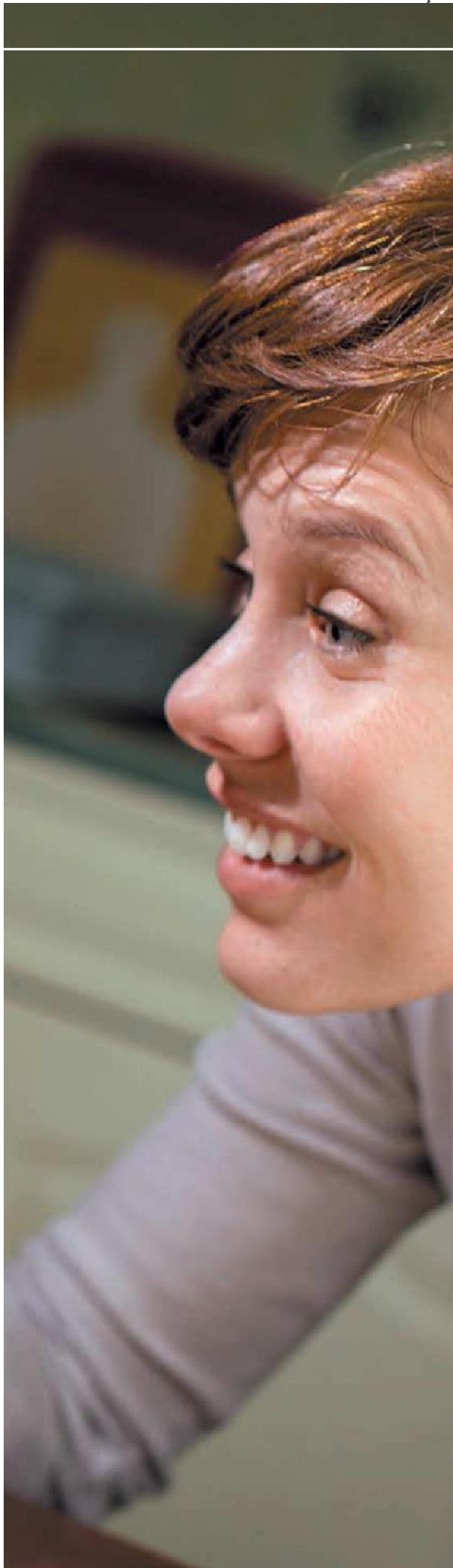


Saúde

AH, NÃO QUERO comer isso!

Render-se aos apelos das crianças e permitir uma alimentação deficiente em vitaminas e minerais pode levar ao que os especialistas chamam de fome oculta





FOTOS: ISTOCK

Daniela Nucci

daniela.nucci@rac.com.br

Quem tem criança em casa, certamente, já ouviu essa frase aí do título, com direito a variações como “não estou com fome”, “não gosto de brócolis (ou de cenoura, ou de abobrinha...)” e “quero aquele salgadinho (ou a bolacha recheada)”. Nessa hora, os pais podem até pensar em se render aos apelos dos pequeninos, mas fazer concessões pode levar à chamada fome oculta, condição caracterizada pela insuficiência de vitaminas e minerais e que pode causar doenças graves, como osteoporose, anemia, problemas respiratórios e falta de memória. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada quatro crianças em todo o mundo sofre com essa carência que atinge cerca de 2 bilhões de pessoas.

CEDOC/RIAC



“A fome oculta se caracteriza pela qualidade dos alimentos e não pela quantidade”

SALETE BRITO, NUTRICIONISTA DA **UNICAMP**

“As crianças fazem parte de um grupo bem vulnerável, pois desenvolvem seu paladar com preferências alimentares desde a infância e conforme a educação que recebem, podendo adquirir hábitos errados”, alerta a nutricionista da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)** Salete Brito. De acordo com ela, uma alimentação balanceada deve ter carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais, fibras, gorduras e água.

Silenciosa, a deficiência dificilmente dá sinais entre os pequenos, mas os pais podem observar

o comportamento e a aparência deles – se estão pálidos, irritados, cansados e com o sistema imune fraco. O acompanhamento com o pediatra também é fundamental para o diagnóstico, uma vez que é necessário realizar exames físicos para acompanhar o crescimento e clínicos para investigar o estoque de vitaminas e minerais, como ferro, cálcio e zinco, no sangue.

Ah, e engana-se quem pensa que uma criança “fofinha” é sinônimo de estar bem alimentada. “A fome oculta se caracteriza pela qualidade dos alimentos e não

pela quantidade. Por isso, não atinge só crianças magras ou com peso ideal. Pode ocorrer, inclusive, nas obesas”, informa Salete.

Equilíbrio

Outra ressalva feita pela especialista é sobre a importância do equilíbrio entre os nutrientes, para um não competir com o outro e acabar sendo eliminado do organismo. “Não se deve, por exemplo, tomar leite com carne, porque o cálcio vai competir com o ferro na hora de ser absorvido e o cálcio vai ganhar. A criança pode ficar anêmica porque toma muito leite”, informa.

Refrigerantes também são inimigos da saúde dos pequenos e devem ter seu consumo restrito, no máximo, aos finais de semana. “Já

vi mãe colocando refrigerante na mamadeira. Isso pode levar à fome oculta com um grave problema de osteoporose no futuro porque essa bebida tem grandes quantidades de ácido fosfórico, que contém fósforo e esse vai desbalancear a proporção cálcio/fósforo adequada. Para tentar equilibrar, o organismo vai retirar cálcio do osso, já que é mais absorvido do que o cálcio no organismo”, alerta.

Uma vez diagnosticada a fome oculta, o caminho é elevar a qualidade dos alimentos consumidos e diversificar a oferta, reforçando a variedade de frutas, verduras e legumes. Um médico ou um nutricionista avaliará a necessidade de suplementação vitamínica ou mineral.



Papel dos pais no incentivo a uma dieta balanceada é essencial: vale levar os pequenos ao mercado para ajudar na escolha dos alimentos

Questão de educação

Na prevenção da fome oculta em crianças, o exemplo dos pais é essencial. “Não adianta os pais quererem que o filho coma bem se eles comem mal. Se tiverem interesse em uma alimentação mais saudável, podem procurar uma nutricionista especialista em pediatria para dar dicas e ensinar como se alimentar bem”, recomenda Salete.