

Nutricionista liga obesidade a má alimentação

Pesquisa feita com grupo de crianças da periferia de Campinas constata que maioria dos avaliados tem acúmulo de gordura no organismo

ANTÔNIO ROBERTO FAVA
fava@reitoria.unicamp.br

Pesquisa desenvolvida com 315 alunos de 1ª a 4ª série de uma escola da rede do ensino público, periferia de Campinas, revela que a maioria delas apresentava peso acima do normal, devido ao acúmulo de gordura no corpo. A constatação é resultado da dissertação de mestrado – Antropometria e bioimpedância elétrica na avaliação nutricional de escolares de baixo nível socioeconômico – da nutricionista Monize Cocetti, defendida recentemente na Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp.

A pesquisa, realizada no ano de 2000, sob a orientação do professor Antonio de Azevedo Barros Filho, analisou 161 meninas e 154 meninos, por meio de medidas de peso, altura, idade, circunferência da cintura, do braço, pregas cutâneas e avaliação da composição corporal por intermédio do método de bioimpedância elétrica. Para a avaliação do estado nutricional, foi calculada a distribuição do IMC (Índice de Massa Corpórea) do aluno.

Monize diz que não trabalhou com dados sobre alimentação das crianças e a prática de atividade física. Revelou, porém, que os resultados a que chegou levam-na a deduzir que provavelmente essas crianças consomem carboidratos e gordura em excesso, em detrimento a alimentos mais saudáveis, e são efetivamente sedentárias. Portanto, armazenam maior quantidade de gordura no organismo. Já o comportamento das reservas de massa magra no organismo pode ser devido à baixa ingestão de proteínas e minerais, assim como influência de fatores socioeconômicos. E complementa afirmando que “desnutrição e obesidade são dois sérios problemas que afetam de maneira significativamente a sociedade moderna. Principalmente as crianças em idade escolar, que podem ter o seu desenvolvimento



Foto: Anterlino Perri

Monize Cocetti: políticas públicas para prevenção de desvios nutricionais

seriamente prejudicado”.

As crianças avaliadas apresentavam peso e altura semelhantes ao referencial internacional recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O estudo da composição corporal permite também monitorar mudanças que ocorrem associadas às doenças. Na obesidade, o aumento de riscos à saúde está relacionado não apenas com a quantidade total de gordura corporal, mas

a partir de um grupo maior”, diz.

Diante do perfil apresentado pelas crianças investigadas, Monize diz que comunicou aos pais das crianças cujo peso estava acima do normal, fornecendo-lhes algumas orientações nutricionais. “Recomendei, antes de mais nada, que encaminhassem seus filhos ao Centro de Saúde para que passassem por um atendimento mais acurado”, finaliza a pesquisadora.

também com a maneira pela qual a gordura está distribuída, especialmente na região abdominal, denominada também de gordura visceral.

O padrão de adiposidade — condição em que o peso corporal pode não exceder o normal, mas é excessiva à proporção de gordura nele existente — observado na população analisada, indica a necessidade de políticas públicas que visem à prevenção precoce de desvios nutricionais, por meio de programas de educação e orientação a um estilo de vida saudável que atinja escolares de todos os níveis socioeconômicos. “Além de estudos que enfatizem a avaliação da composição corporal em crianças e adolescentes”, enfatiza a pesquisadora.

A pesquisadora, que é nutricionista, explica que o seu trabalho “não representa os escolares de baixo nível econômico de Campinas. Portanto, a pesquisa evidentemente não se encerra por aqui, permanecendo aberta a outras investigações científicas mais profundas, observando, por exemplo, detalhes não abordados na minha tese. Mas é uma hipótese que certamente podemos avaliar dentro de uma outra perspectiva no município,

Estudo constata novas propriedades da rúcula

MANUEL ALVES FILHO
manuel@reitoria.unicamp.br

Uma tese de doutorado defendida recentemente por Érika Maria Marcondes Tassi Granja na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Unicamp comprovou que a biodisponibilidade de carotenóides (substâncias antioxidantes e provitaminas A) na rúcula é mais significativa do que apontavam estudos anteriores. A conclusão da pesquisa reforça a viabilidade da adoção de programas que incentivam o consumo de vegetais verdes folhosos na prevenção da hipovitaminose A. A deficiência de vitamina A é uma doença nutricional grave, sendo causa frequente de baixa taxa de crescimento, baixa imunocompetência e deficiência visual, esta última chegando em casos extremos à cegueira. No Brasil, assume características endêmicas em áreas do Norte e do Nordeste, especialmente em regiões onde as verduras não são plantadas e não existem hábitos de consumo. Mais de 3 milhões de crianças no mundo apresentam sinais clínicos desse quadro geral.

Érika conta que optou pela rúcula por se tratar de um vegetal de consumo já arraigado em certas regiões e de mercado em expansão, embora pouco conhecido com respeito à sua composição. O objetivo da pesquisa foi justamente analisar alguns nutrientes-chave do alimento e determinar a biodisponibilidade dos carotenóides, tanto na folha crua quanto na cozida. A pesquisadora levou um ano para padronizar a metodologia. Participaram do estudo 15 mulheres adultas e saudáveis, que foram sepa-

radas em dois grupos. O primeiro, formado por dez voluntárias, foi orientado a ingerir, durante três dias, alimentos isentos de fontes de carotenóides. No quarto dia, foi feita a coleta de sangue em jejum. Logo em seguida, as mulheres ingeriram uma

refeição experimental constituída por rúcula crua e 15 gramas de gordura. Na sequência, foram feitas novas coletas de sangue nos tempos de duas, quatro e seis horas.

O mesmo procedimento foi adotado depois de 60 dias, dessa vez com as

voluntárias consumindo a folha cozida por cinco minutos. O segundo grupo de cinco mulheres, chamado de controle, recebeu uma cápsula contendo betacaroteno em vez do vegetal. Conforme Érika, a medição da absorção de carotenóides não foi feita diretamente no sangue, pois isso provoca distorções nos resultados, devido aos processos de diluição e estoque do betacaroteno no organismo. “Os mais recentes trabalhos nessa área indicam a medição nos quilomícrons, compostos que são separados do soro por meio de ultracentrifugação”, explica.

Como resultado de todo esse trabalho, Érika constatou que a absorção de carotenóides após o consumo da rúcula não é tão baixa como apontam alguns estudos do fim da década passada, ficando estas taxas muito acima do nível esperado. Cálculos feitos pela autora da tese apontaram que a absorção média para o grupo que ingeriu a folha crua fica acima de 30%.

Durante a caracterização química da rúcula, a pesquisadora constatou, ainda, que a verdura é rica (46% do óleo) em ácido alfa-linolênico, mais conhecido como ômega-3. Essa informação também foi um achado, pois a literatura consultada não fazia menção a esse fato. A deficiência de ômega 3 na alimentação é considerada um fator de propensão às doenças coronarianas. “A partir do meu estudo, fica claro que o consumo de vegetais verdes folhosos deve continuar sendo utilizado na prevenção da hipovitaminose A, medida que pode trazer benefícios no combate a outros tipos de doença também”, afirma.



Foto: Nélido Cantani

Érika Maria Marcondes Tassi Granja: análises de nutrientes-chave do alimento