



Assim vai mal: pesquisa mostra que jovens campineiros se alimentam mal, têm deficiência de várias vitaminas e correm risco de contrair doenças como a hipertensão

## Jovens se alimentam de forma errada

Uma pesquisa realizada pela **Unicamp** revelou que 80% dos adolescentes de Campinas ingerem quantidades insuficientes de cálcio, res-

ponsável pela estrutura óssea. Além disso, eles apresentam deficiência de vitaminas A, D e E e consomem sódio em excesso, o que

pode levar à hipertensão. O estudo, que investigou o consumo de nutrientes por adolescentes de 10 a 18 anos, residentes em Campi-

nas, apontou também o principal culpado pelo quadro: a alimentação errada, baseada em produtos industrializados.

PÁGINA A4

SAÚDE III ADOLESCENTES

# Pesquisa indica desequilíbrio alimentar

Estudo da **Unicamp** aponta que jovens consomem muito sódio e pouco cálcio, ferro e vitaminas

Da Agência Anhanguera

Uma pesquisa realizada pela **Unicamp** revelou que 80% dos adolescentes de Campinas possuem ingestão insuficiente de cálcio, responsável pela estrutura óssea humana. Outro dado relevante apontado pela estudo acadêmico é que os jovens apresentam deficiência de vitaminas A, D e E. Além do consumo em excesso do sódio, presente em alimentos industrializados, que pode levar os jovens à hipertensão, doença de prevalência no Brasil.

## Levantamento revela que 80% apresentam déficit de nutrientes

A tese de doutorado foi desenvolvida pela nutricionista Regina Esteves Jordão no curso de Pós-Graduação em Ciências, na área de concentração da Saúde da Criança e do Adolescente da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da **Unicamp**, orientada pelo professor Antonio de Azevedo Barros Filho, e divulgada pelo jornal da universidade. O estudo investigou o consumo de nutrientes por adolescentes de 10 a 18 anos, residentes em Campinas. O trabalho analisou a inadequação da ingestão dietética dos minerais: cálcio, fósforo, ferro, zinco, selênio e sódio, e das vitaminas: B12, C, D, E, tiamina, retinol e folato, no perfil de consumo alimentar dos adolescentes, em relação às Recomendações Dietéticas de Ingestão, segundo sexo, idade e nível de escolaridade do chefe da família.

### Dietética

Mas o que é ingestão dietética? Segundo do Conselho Federal de Nutricionistas, a Ingestão Dietética de Referência (IDR) é um índice utilizado pelos nutricionistas para avaliar a qualidade da alimentação de determinado grupo estudado. Ele é composto por quatro valores de referência correspondentes às estimativas quantitativas da ingestão de nutrientes e estabelecidos para serem utilizados na avaliação e no planejamento de dietas de indivíduos saudáveis e de grupos populacionais, segundo ciclos de vida e gênero.

Os quatro valores de referência para o consumo de nutrientes são: necessidade média estimada (EAR), ingestão dietética recomendada (RDA), ingestão adequada (AI) e nível de inges-

tão máximo tolerável (UL).

### Fast-food

Incluir na alimentação diária ingredientes mais saudáveis e adequados não é privilégio de adolescentes de famílias mais favorecidas economicamente como se poderia inicialmente supor.

Com base no que se conhece cientificamente, a pesquisadora afirma que atualmente a renda da família não determina hábitos alimentares saudáveis, mas que tendem a ser melhores em função do nível de escolaridade.

Porém, os produtos industrializados estão mais baratos e são acessíveis também aos segmentos de baixa renda, que compram bolachas, salgadinhos, frituras, sucos e refrigerantes açucarados mais populares, fugindo das marcas de maior projeção. "Na área da nutrição não se fala mais em renda em relação a hábitos alimentares inadequados, mas em nível de escolaridade e por isso minha análise teve como foco a escolaridade do chefe da família, que pode ser pai, mãe, avós, e constatei que, quando esta é maior, a tendência é uma melhor ingestão dos nutrientes", afirma.

A pesquisadora acredita à vida moderna, globalização do consumo, ao barateamento dos alimentos industrializados de qualidade inferior ao consumo de fast-food por adolescentes de todos as camadas sociais. Os hábitos alimentares inadequados estão fortemente relacionados ao excesso de peso e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes.

### Vilão

O excesso de sódio, presente em alimentos industrializados, os congelados por exemplo, é o grande vilão da alimentação moderna.

Regina constatou excesso de sódio no organismo dos adolescentes. Os resultados mostraram a inadequação devido à falta de consumo dos principais minerais considerados importantes na alimentação diária, com exceção do sódio. "Cerca de 80% dos adolescentes avaliados possuem uma ingestão insuficiente de cálcio, lembrando que o pico de formação de massa óssea ocorre até os 18 anos, e junto com o fósforo participa da mineralização óssea, tendo como fonte o leite e derivados", avalia a especialista.



Cedoc/RAC

## Prato colorido favorece a puberdade

O ferro, presente nas carnes e verduras escuras, é particularmente importante para as meninas que chegam à fase de reprodução, embora os níveis de deficiências observadas entre os adolescentes não resultem em anemias, no geral. Selênio e zinco são importantes antioxidantes e este último tem atuação fundamental na maturação sexual. "Já o consumo em excesso do sódio, com destaque para os meninos, pode levar à hipertensão que começa a ter alta prevalência entre os adolescentes no Brasil", pondera Regina.

**Vitaminas**  
Quanto às vitaminas, mais de 80% do universo de adolescentes pesquisados não ingere vitaminas A, D e E suficientes. As vitaminas E e C são potentes antioxidantes e atuam na prevenção de doenças crônicas e a D é estudada hoje como um pró-hormônio, e a sua deficiência está relacionada ao aumento de peso. A vitamina A (retinol), encontrada nos alimentos naturais alaranjados, ricos em carotenoides, e em produtos de origem animal, está particularmente relacionada com a acuidade visual, que se revela um problema de saúde pública em algumas regiões do país. Já vitaminas do complexo B, como B1, B9 e B12, são importantíssimas na produção de energia, no metabolismo de proteínas e lipídeos e regulação do funcionamento do organismo. A carência da B12, encontrada em alimentos de origem animal, pode levar à anemia por estar relacionada ao desenvolvimento das células. (Da Agência Anhanguera)



Jornal da Unicamp/Divulgação

Para a nutricionista Regina Esteves Jordão, o desafio é atrair os mais novos a menus ricos em minerais