

Infância acima do peso

Níveis de obesidade infantil no Brasil não param de subir, encostam nos números dos EUA e colocam a saúde de nossas crianças em risco. Excesso de influência da indústria de alimentos nas políticas de governo é obstáculo para frear avanço

Já faz tempo que a obesidade deixou de ser apenas um problema de “países ricos” e tornou-se uma epidemia global. Mais recentemente, essa mesma “globalização” aconteceu especificamente com a obesidade infantil, inclusive no Brasil. Por aqui, uma em cada três crianças já está acima do peso.

Aliás, se nos Estados Unidos, por exemplo, a prevalência de obesidade infantil é ligeiramente maior (34,2%) do que a registrada no Brasil, a tendência de alta já parece controlada por lá, segundo levantamento mais recente, de 2012. No Brasil, ao contrário, o crescimento ainda se mostra fora de controle (veja gráfico na página ao lado).

Nas últimas três décadas, o total de crianças brasileiras acima do peso passou de cerca de 9% na década de 70 para aproximadamente 13% nos anos 80, e deu um enorme salto para 33,5% em 2009, quando foi realizado o último levantamento sobre o tema – a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Mas o que levou a um aumento tão intenso nesse período? Em primeiro lugar, é preciso entender que a obesidade é uma doença multifatorial, isto é, é causada pela somatória de diversos fatores simultâneos. Assim, uma das grandes causas é a mudança no padrão de alimentação da população brasileira. “Trata-

se da substituição de refeições e comidas feitas com alimentos frescos ou pouco processados por produtos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos e macarrão instantâneo, explica a nutricionista e pesquisadora do Idec, Ana Paula Bortoletto.

Ela comenta ainda que, no caso específico das crianças, a baixa duração do aleitamento materno exclusivo agrava o problema. O leite materno tem propriedades que “protegem” a criança de se tornar obesa, devendo ser estimulado, no mínimo, até os seis meses de idade. A média nacional, contudo, mal chega aos dois meses.

A nutricionista Clarissa Fujiwara, coordenadora da Liga de Obesidade Infantil do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), enfatiza também fatores do cotidiano. “Nos centros urbanos, a jornada de trabalho dos pais e a locomoção encurtam o tempo disponível para o preparo de refeições. E o decrescente estímulo à atividade física, determinado pelo maior ‘tempo de tela’ – televisão, computador, videogame, celulares e tablets –, é somado à escassez de espaços públicos que permitam à criança brincar e se exercitar”, aponta.

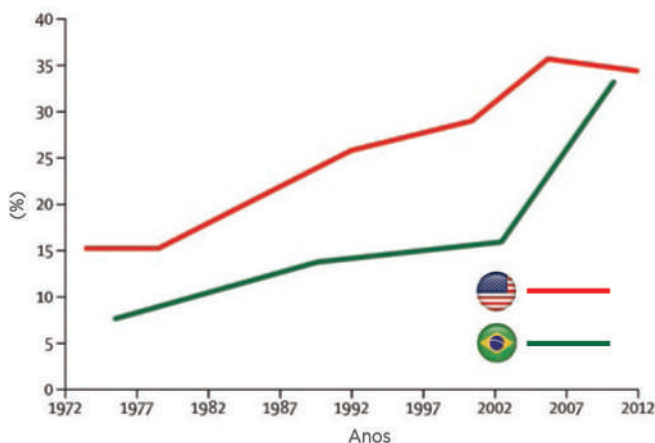
Uma das principais causas do aumento intenso da obesidade é a mudança no padrão da alimentação dos brasileiros, que vêm substituindo refeições caseiras por produtos ultraprocessados

NA TELINHA E FORA DELA

Ao falar em “tela”, chega-se a outro ponto fundamental por trás do aumento assustador da obesidade

Tendência de aproximação

Prevalência de obesidade infantil no Brasil e nos Estados Unidos nas últimas décadas



Fonte: National Health and Nutrition Examination Survey, 2011-2012, relativo a crianças de 6 a 11 anos (EUA); e Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, relativa a crianças de 5 a 9 anos (Brasil).

infantil: a propaganda de alimentos direcionada às crianças. Seja na TV, seja nos próprios rótulos dos produtos, as técnicas são diversas. Pesquisa realizada pelo Idec identificou em supermercados alguns dos principais recursos usados pelos fabricantes em embalagens: excesso de cores chamativas, como azul e vermelho, uso de personagens do universo infantil, além de alegação de enriquecimento com algum nutriente, como “fonte de vitaminas” ou “fonte de energia”, o que pode levar os pais a acreditar que o produto é mais saudável do que realmente é.

De acordo com Michele Lessa, coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, há uma preocupação da pasta em aprimorar o uso dessas alegações nos produtos industrializados para evitar confusão entre os consumidores. “No ano passado, foi lançado um refrigerante fortificado com vitaminas, o que é totalmente indesejável e injustificável do ponto de vista de saúde pública”, comenta.

Segundo Ekaterine Karageorgiadis, advogada do Instituto Alana, pesquisas já estabeleceram a relação entre publicidade direcionada às crianças e obesidade infantil. “Associar lanches a brinquedos colecionáveis e de personagens conhecidos, por exemplo, aumenta o consumo desses produtos. A consequência é a fidelização da criança às marcas e o estímulo excessivo e habitual desses produtos desde muito novas, que é um dos fatores da obesidade infantil e das doenças associadas”, diz.



A especialista informa que esse tipo de publicidade viola, a um só tempo, a Constituição, o Estatuto da Criança e do Adolescente, a Resolução 163 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda) e o Código de Defesa do Consumidor, que proíbe qualquer tipo de publicidade abusiva.

Como explica Vanessa Anacleto, cofundadora do Movimento Infância Livre de Consumismo, toda e qualquer publicidade que dialoga diretamente com a criança é abusiva e, portanto, ilegal. “A criança não tem condições de defender-se do discurso do anunciante. Esta é tarefa dos adultos, por isso a publicidade desses produtos deve ser voltada para os pais”, argumenta.

IMPACTOS NA SAÚDE

O peso excessivo na infância, se não tratado, é uma porta de entrada para a obesidade para o resto da vida. “Estima-se que aproximadamente 30% dos adultos com obesidade também foram obesos na infância”, afirma Fujiwara. A convivência com a obesidade aumenta o risco de desenvolver doenças como diabetes, pressão alta e colesterol alterado. Esses três problemas, por sua vez, elevam as chances de doenças do coração, como infarto, e da circulação, como acidente vascular cerebral (AVC), que podem ser fatais.

No caso de uma criança, o maior problema está no tempo estendido de exposição à obesidade. “Quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior a probabilidade de manifestação das comorbidades”, explica a especialista.

E o risco não é só no futuro: são cada vez mais frequentes casos de crianças que desenvolvem essas complicações já durante a infância. “Não é incomum nos serviços de saúde que crianças e adolescentes necessitem de medicamentos não só para obesidade, mas também para controle das comorbidades [diabetes, hipertensão e colesterol]”, diz a nutricionista do HC.

HÁBITOS ALIMENTARES

Tanto para tratar a obesidade infantil quanto para preveni-la, não resta dúvida de que é necessário formar um hábito alimentar saudável o mais cedo possível. Para isso, os pais devem ter um olhar atento sobre a alimentação da criança. Como regra de ouro, de acordo com o atual Guia Alimentar à População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, deve-se sempre preferir alimentos frescos, ou pouco processados, aos “ultraprocessados”.

Como saber, na prática, se o alimento é ou não excessivamente processado? Uma dica da pesquisadora do Idec é ler a lista de ingredientes na embalagem. “Se a lista for muito grande [cinco ou mais ingredientes], com nomes que não conhece,

Problema de saúde

- Cerca de **30% dos adultos obesos** já tinham **excesso de peso na infância**.
- A **criança obesa** fica mais tempo “**exposta**” à obesidade e, por isso, tem mais risco de desenvolver comorbidades.
- A obesidade aumenta o risco de **diabetes, pressão alta, colesterol alterado**, entre outras doenças.
- São cada vez mais frequentes casos de crianças que desenvolvem **complicações de saúde ainda na infância**.



evite comprar esses produtos”, recomenda Bortoletto. Esses nomes desconhecidos, muitas vezes, se referem a conservantes e aditivos, muitos deles ricos em sódio.

Outra dica é atentar à ordem da lista de ingredientes, apresentada de acordo com a quantidade adicionada no produto. Ou seja, o primeiro ingrediente da lista é sempre o mais abundante. Assim, fuja de alimentos cujas listas comecem com açúcar, xarope de glicose ou de milho, por exemplo.

Bons hábitos de alimentação exigem um paladar acostumado aos alimentos saudáveis. Fujiwara explica que o contato precoce e intensivo com industrializados durante a infância impacta negativamente na construção de hábitos que podem durar até a adolescência e a idade adulta. “Especialmente produtos com elevada quantidade de açúcar – refrigerantes, sucos artificiais em pó,

achocolatados – condicionam o paladar a sabores demasiadamente doces.” O mesmo vale para o sódio e o sabor salgado, de acordo com a nutricionista.

POLÍTICAS PÚBLICAS

Além de todo esforço e boa vontade dos pais, é necessário um ambiente na sociedade que favoreça a promoção da alimentação saudável. Para isso, algumas políticas públicas têm sido pensadas – mas nem todas vêm sendo postas em prática com sucesso.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), por exemplo, estabelece que 30% das compras de alimentação escolar sejam provenientes da agricultura familiar e, portanto, livres de produtos processados. “Essa exigência representa o maior avanço das políticas públicas em alimentação e nutrição dos últimos anos. Porém, nem todos os municípios estão conseguindo cumprir o mínimo”, lamenta a nutricionista do Idec. Ela acrescenta que, nas escolas, ainda é possível fazer mais. “Garantir estrutura adequada para o preparo de refeições saudáveis, além de estabelecer regras para a venda de alimentos em cantinas, proibir qualquer tipo de publicidade infantil e incluir educação nutricional no currículo escolar são alguns exemplos.”

Medidas de regulação de alimentos ainda esbarram em dificuldades. Há um grupo de trabalho na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), do qual o Idec participa, sobre revisão das normas de rotulagem de alimentos – que poderia, por exemplo, obrigar a discriminação da quantidade de açúcar, hoje facultativa e raramente informada no rótulo. “A dificuldade é que as normas são harmonizadas com os países do Mercosul, o que torna o processo muito lento”, afirma Bortoletto.

A pesquisadora ressalva, no entanto, que nenhuma política será efetiva se o governo brasileiro não se dispuser a enfrentar os interesses das grandes transnacionais de

Alimentos *in natura*, processados ou ultraprocessados: entenda a diferença

Veja exemplos de cada categoria de alimento, de acordo com o Guia Alimentar, do Ministério da Saúde



Abacaxi fresco

In natura



Abacaxi em calda

Processado



Suco de caixinha de abacaxi

Ultraprocessado

Por que evitar: oficialmente chamado néctar, o suco de caixinha apresenta muito açúcar adicionado e baixa proporção de polpa da fruta. “O efeito no organismo é comparável aos refrigerantes”, informa Bortoletto.



Trigo, milho e outros cereais em grãos

In natura ou minimamente processados



Pão caseiro

Processado



Bisnaguinha

Ultraprocessado

Por que evitar: a maciez é obtida por meio da adição de gorduras, inclusive saturadas e trans.



Vitamina de leite com morango

Preparação culinária com alimentos *in natura*



Geleia de morango feita com fruta + açúcar

Processado



Sobremesa láctea tipo *petit suisse*

Ultraprocessado

Por que evitar: tem excesso de açúcar, além de substâncias aromatizantes e corantes.

alimentos. “A indústria de alimentos está usando as mesmas táticas da indústria do tabaco para frear o avanço das políticas de alimentação e nutrição”, diz.

O relatório anual de 2014 da Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos (Abia), por exemplo, lista entre as “realizações” da entidade o *lobby* junto a parlamentares, que resultou no arquivamento de diversos projetos de lei de regulação de alimentos no Congresso; junto ao Executivo, influenciando grupos de trabalho do Ministério da Saúde de acordo com os interesses da indústria; e atuação no Judiciário, derrubando, por exemplo, resolução da Anvisa que disciplinava publicidade de alimentos.

Segundo Lessa, do Ministério da Saúde, medidas de proteção à criança – como a regulamentação da publicidade de alimentos dirigida ao público infantil, a regulamentação de cantinas escolares e a taxação de alimentos ultraprocessados – estão sendo discutidas pelo governo e pela sociedade civil. “A mobilização da sociedade para debater esses temas é de suma importância para avançarmos nesse sentido”, afirma.