



MÁ ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA PODE CAUSAR ALTERAÇÕES NUTRICIONAIS

Para muitos pais, a hora das refeições é uma guerra para as crianças alimentarem-se de forma adequada e saudável. Salgadinhos, doces, fast food e comidas industrializadas atacam o paladar dos mais novos e colocam a saúde deles em risco, com excesso de sódio e gordura trans.

De acordo com o dr. Rubens Feferbaum, vice-presidente do Departamento Científico de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo, a base de bons hábitos alimentares é formada ainda durante a gestação.

“O obstetra deve atentar-se para a alimentação da mulher. No pós-parto, sua alimentação ela ainda deve ser balanceada, a fim de passar os nutrientes necessários para o bebê durante a amamentação. A partir dos seis meses de idade, legumes, frutas e verduras devem ser apresentadas à criança, evitando ao máximo a introdução de alimentos ricos em açúcar e sal, como é a maioria dos industrializados”, afirma.

No entanto, a cultura do comer bem parte de toda a família e, assim, reflete aos mais novos. “É importante criar a tradição de fazer as refeições sentadas à mesa, nunca em frente à TV, computador e vídeo games. Além disso, o prato deve ter boa apresentação, ser atrativo e colorido”, completa o especialista.

CONSEQUÊNCIAS

O pediatra destaca dois principais aspectos: excesso e déficit nutricional. No primeiro, existe ingestão em grande quantidade de hidratos de carbono, sal, proteína, açúcar e gordura. Já o segundo caso caracteriza-se pela carência de minerais e micronutrientes como cálcio, ferro, vitaminas, ácido fólico e fibras. “Tudo isso pode ser identificado em uma mesma criança e, por isso, muitas das quais recebemos no consultório apresentam sobrepeso e anemia”.

Não é somente o desenvolvimento físico que sofre as consequências; o cognitivo também. Ferro e ácidos graxos de cadeia longa, por exemplo, são fundamentais para o crescimento do sistema nervoso central – este último, fundamental para o correto funcionamento da retina e do cérebro.

“Eleva-se consideravelmente o risco de ter síndrome metabólica, com diabetes, hipertensão, alterações no triglicérides e colesterol – tais quais podem surgir ainda nos primeiros anos de vida”, alerta Feferbaum.

ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Para dr. Rubens, um dos principais fatores que acarretam nas alterações nutricionais é a ausência de profissionais especialistas. “Muitas famílias não são acompanhadas periodicamente por pediatras. Desta forma, não obtêm informações sobre os perigos da má alimentação, acreditando que os danos são insignificantes. Somente alguém qualificado é capaz de investigar e diagnosticar a obesidade, desnutrição e anemia, por exemplo. O pediatra é quem pode oferecer recomendações específicas para cada criança”, conclui.



SPSP promove X Fórum Paulista de Prevenção de Acidentes e Combate à Violência Contra Crianças e Adolescentes

Em 23 de novembro, a capital paulista será palco do IX Fórum Paulista de Prevenção de Acidentes e Combate à Violência Contra Crianças e Adolescentes, promovido pelo Núcleo de Estudos, de mesmo nome, da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). Com programação intensa, pretende discutir estratégias de identificação e encaminhamento dos casos.

Os principais temas abordados serão: Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) no âmbito do Sistema Único de Saúde; adoção; acidentes e Violências na infância: magnitude e prevenção; crianças em situação de rua, sob o uso de álcool, drogas, e tabaco, além daquelas com necessidades especiais; brinquedos e playgrounds: segurança, ABNT (critérios de segurança), INMETRO (teste de segurança); comunicação; cibernética; e educação e família.

Seu público alvo é composto por profissionais da saúde, de assistência social, de educação, de justiça e de segurança, além de todos interessados a participar de discussões visando encontrar novos caminhos para proteger as crianças e adolescentes das diferentes formas de violência do cotidiano.

“Nosso foco é mostrar que esse problema é de todos nós, afetando diversos setores da sociedade. Queremos levantar um debate substancial, direcionado a criar alternativas para encaminhar as vítimas de forma adequada, procurando reduzir os traumas eventuais”, informa Renata Waksman, coordenadora do Núcleo de Estudos da Violência Doméstica contra a Criança e o Adolescente da SPSP.

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP CEP 05022-000