



## A rampa

08:20h. Sempre em cima da hora. Amanhã não pode repetir-se... repete-se sempre... a culpa é da rampa...

Tinha prometido a mim mesma não começar outra semana assim... o que me preocupa verdadeiramente são os meus filhos... aqueles pequeno almoços de cereais comidos com... nem sei bem... cereais e mais cereais, e quando vario, pão de forma de pacote... ouvi dizer que também tem açúcar... pelo menos trouxeram dinheiro para comer algo a meio da manhã, espero que não comam um bolo... e não bebam um refrigerante... já comem tantos doces... Ah, lembrei-me"... hoje terão que sair para almoçar lá em baixo, vejam lá o que comem". Fica o aviso... decerto não comerão pizzas, lasanhas, fritos... ou comerão? Logo à tarde tenho que lhes perguntar... E um refrigerante? E sobremesa? Que obsessão, tenho que parar de pensar nisto! O lanche de hoje não pode ser bolachas e sumo, está decidido! Jantar?... Início de semana, não tenho legumes, nem salada para acompanhar... amanhã não posso deixar de comprar! Pelo menos os miúdos comerão fruta como sobremesa... bom, vamos ver... Antes de irem lavar os dentes nem chocolate nem bolachas! Muito menos aquelas gomas que eles teimam em comprar...

Talvez este seja verdadeiramente um dia excepcional... ou esta mãe seja fruto de uma imaginação fértil... oxalá assim seja.

Rampas e rampas em primeira... em segunda... pneus de angústia... e nós, pais, continuamos a insistir em deixá-los mesmo à porta... se comeram cereais ao pequeno-almoço, então podem subir as escadas da rampa para ajudar a metabolizar o açúcar que comeram a mais... um pequeno gesto subtil... eu sei, por vezes gera algum desconforto... mas um destes dias vai perceber que o seu filho lhe vai pedir para ir ao ginásio... e também se vai cansar... e que mais importante do que isso é pensar que está na hora de mudar comportamentos... falo muito a sério.

Uma localização excepcional, uma vista fantástica sobre o rio Mondego e sobre a cidade de Coimbra... deixe-os aproveitar a oportunidade única de fazer um pouco de atividade física dentro do colégio. Os nossos filhos são uns privilegiados!

Bom, vamos a factos...

A nossa mãe de hoje é uma mãe consciente, mas tal como muitos de nós, adia uma solução. Não pensa por enquanto no risco acrescido de ter filhos precocemente diagnosticados com hipertensão arterial, ou diabetes tipo 2, ou hipercolesterolemia... ainda não... afinal de contas isso surgia em indivíduos mais velhos, não em crianças... e aqui começa um dos grandes erros: o da negação. Os nossos filhos, a menos que comecemos o mais cedo possível a intervir, vão ter doenças que antigamente surgiam por volta dos 40 anos, agravavam aos 60 e tinham consequências aos 80. Alterações cardiovasculares, enfarte precoce do miocárdio, AVC, deixaram de ser as doenças dos nossos pais. Acredite que podem tornar-se as dos nossos filhos.

Uma pergunta que nos colocam com frequência... então qual a quantidade de açúcar que posso utilizar por dia? E a resposta é simples: o mínimo possível, e quanto mais tarde tanto melhor.

Estudos como o Portugal 2012 ou o Geração XXI mostram que as crianças portuguesas começam a consumir doces muito cedo, aos 12 meses.

Como podemos nós resolver este problema, a não ser intervindo?

Aos 4 anos, 52% das nossas crianças consomem refrigerantes diariamente... sim, *ice tea* também é refrigerante...



Aos 4 anos, 65% das nossas crianças consomem doces diariamente. Estamos a falar de Portugal? Sim, estamos!

Quando, por volta dos 12 meses, dizemos aos pais que a criança pode entrar na dieta familiar, partimos do pressuposto que esta dieta seria equilibrada...

Quando temos pela frente uma batalha, não podemos esconder factos... Uma alimentação inadequada faz perder anos de vida saudável... tal como o álcool. Então só nos resta agir!

Uma alimentação mais saudável traz menos risco de diabetes, melhor saúde óssea, melhora a pressão arterial e o perfil de gorduras do sangue. Dá melhores capacidades na resposta à atividade física... melhora a auto estima das crianças. E deixem-me dizer-lhes... não podemos ficar à espera que eles aprendam isto no colégio, ou na escola. Eles imitam-nos-ão nos hábitos alimentares desde a mais tenra idade... podem ter desvios alimentares fortuitos, como é natural, mas saberão controlar esse ímpeto. O problema reside no facto destes desvios serem diários, persistentes, graves.

Vejamos...

Recomendações OMS de frutas e vegetais por dia: 5 porções.

Factos:

Aos 4 anos, 59% comem 2 peças de fruta por dia...

Aos 4 anos, 75% comem sopa 2 vezes por dia...

O que comem os nossos filhos? Muitas das vezes nem conversamos acerca disso no final de um dia de aulas.

Deveríamos olhar mais vezes para o rótulo de alguns alimentos processados? Verdade. Açúcar, todos sabemos o que é. Mas sabia que glúcidos, dextrose, maltodextrose, maltose, frutose, xarope de milho são também açúcares? A indústria alimentar é

riquíssima em corantes e conservantes, açúcar e sal. Assim se transformam os alimentos de forma a aumentar o seu período útil de vida no mercado. O que é natural não necessita de rótulo! São esses alimentos que devemos preferir na nossa alimentação.

Então...

Estamos ou não dispostos a mudar? É fácil quando se tem um objetivo pela frente!

Muito a mudar? Acredite, muito mesmo!

Claro que não vai conseguir fugir sempre aos cereais... Mas não posso deixar de lhe dar estes dados... um adulto saudável deveria ingerir no máximo 25g de açúcar por dia, o equivalente a 4 pacotes/dia. Sabe quanto está a ingerir em média o seu filho num pequeno-almoço de cereais? Aproximadamente 60 g de cereais com 200 ml de leite correspondem a 30 g de açúcar... o equivalente a 5 pacotes de açúcar/dia logo nas primeiras horas da manhã... Quando tiver que ser, lembra-se da dica? Deixe o seu filho na rua do Brasil... ele pode bem subir a pé pelas escadas... atividade física em resposta ao excesso de açúcar! Mas nos outros dias, tenha pão para lhe dar ao pequeno-almoço! Não vale a opção pão de forma já embalado de marca... tem mesmo açúcar e gordura na sua composição... senão como aguentaria tanto tempo assim com aspeto de fresco?

**Mande fruta para o lanche da manhã. Incentive hábitos saudáveis. Pão? Porque não?! Evite os bolos, os croissants, os refrigerantes... Explique-lhe o porquê, por favor... o seu filho irá entender! Mas não esquecer que o mais importante é dar o exemplo.**



Descer as escadas para vir almoçar cá abaixo é uma prova de emancipação... menos na escolha da ementa... ajude, explique que há alternativas aos fritos. Pedir uma salada ou uma sopa está na moda, é saudável e está associado a bons hábitos alimentares! Pedir de vez em quando uma sobremesa? Não é grave, desde que entendam que é a exceção. Refrigerantes e sobremesa doce é açúcar demais! Refrigerantes diariamente é excessivo! A água é a melhor bebida que eles podem escolher às refeições! Claro que se em casa a opção for refrigerante sempre, ou quase sempre, como pode pedir ao seu filho para mudar este hábito? Deixe de comprar... já ninguém acha que é um miminho... Mimo é encher todos os dias uma garrafa de água fresca e colocar-lha na mochila logo pela manhã!

Bolachas... o mundo das bolachas... com pepitas de chocolate, de chocolate apenas, com cereais, com açúcar, com gordura saturada... Não é lanche! Muito menos quando acompanhadas de refrigerantes, ou leite com chocolate...

Iogurtes com pedaços, chocolates, pastilhas, gomas, bombons, chupa chupas, gelados e mais um refrigerante porque vai começar o calor... Por favor...

Que exagero, dirão alguns... que diário alimentar frequente, acreditem...

Má alimentação, excesso de peso e falta de atividade física... receita perfeita para um final infeliz.

Objetivos?

Mudar hábitos alimentares e de estilo de vida!

Sabe quem conta consigo? Ali mesmo, cansado, desceu a rampa... mas é saudável e está feliz... o seu filho!

Julieta Duarte Pama, Nutrição Clínica, para APCRSI