

## **QUEM DECIDE O QUE VOCÊ COME?**

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

Sobrepeso e obesidade são os principais fatores identificados na gênese das doenças crônicas, tais como doenças vasculares, diabetes melito, hipertensão arterial e doença renal crônica. O estilo de vida "moderno" se caracteriza por busca de refeições rápidas, desenvolvimento de diversas tecnologias, que diminuem ao máximo o esforço humano em tarefas cotidianas e por altos índices de sedentarismo. Não se vêem mais crianças andando de bicicleta na rua ou brincando ativamente em frente de casa. Sua diversão atual é o videogame, o computador e as idas ao shopping para lanchar nos fast-foods. Esta tendência é preocupante, porque crianças obesas apresentam um risco 3 vezes maior de apresentar hipertensão arterial do que crianças não obesas. Obesidade na infância também se associa com risco aumentado de distúrbios do colesterol e dos triglicéridios, diabetes melito e lesões ateroscleróticas precoces e suas complicações, aumento na ocorrência de cáries e doença periodontal, cálculos renais, problemas de coluna e joelho, cirrose, além de aumentar em 70% as chances de obesidade na idade adulta. Hipertensão arterial, que antes era rara em crianças, tornou-se muito comum neste grupo. Não identificada com maior frequência porque ainda se mede muito pouco sua pressão arterial. Fator importante para o aparecimento de hipertensão arterial, também em crianças, é a ingestão de quantidades excessivamente grandes de sal. Este sal vem na maioria das vezes, "disfarçado" sob a forma de temperos industrializados adicionados aos pratos preparados em casa e a massas de preparo rápido, em bolachas recheadas e, evidentemente, nos salgadinhos, que são consumidos em excesso pelas crianças. Crianças e adolescentes crescem em ambientes impregnados por propagandas de alimentos ricos em sal, açúcar e gordura. Eles não são consumidores adultos. Não se pode esperar que eles assumam a inteira responsabilidade sobre o seu padrão alimentar. Eles têm o direito de crescer num cenário, que é promotor de saúde e que permita a eles fazer progressivamente mais escolhas corretas para sua alimentação. Padrões alimentares são estabelecidos nos primeiros anos de vida e se mantém ao longo da vida. Modificá-los posteriormente, quando inadequados, é uma tarefa difícil. O sal é o principal tempero utilizado na culinária do Rio Grande do Sul. Temperos naturais são usados em algumas regiões com predomínio de emigração européia e na alta gastronomia. Neste fórum, após a apresentação da problemática da necessidade de oferecer uma alimentação saudável, que faça frente às múltiplas pressões da propaganda que a criança vê diariamente na TV, às facilidades dos

alimentos comprados prontos congelados ou não e das fast-food que fazem com que as donas de casa abandonem o hábito de cozinhar diariamente para sua família, a idéia é promover uma ampla discussão das diferentes interfaces desta situação e discutir como se pode desencadear, a partir da UFRGS, um movimento para mudar este quadro. A pesquisa de Monitoração de Propaganda de Alimentos Visando à Prática da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde, divulgada em 26 de junho de 2008, analisou 4.108 horas de televisão, em um total de 128.525 peças publicitárias e revelou números impressionantes: 10% do total das propagandas exibidas são de alimentos. Destas, as propagandas predominantes são as de alimentos com alto teor de gorduras, sal e açúcar. As propagandas mais freqüentes foram: fast-food (18%), guloseimas e sorvetes (17%), refrigerantes e sucos artificiais (14%), salgadinhos de pacote (13%) e biscoitos doces e bolos (10%). Os anúncios são veiculados com maior freqüência das 14h30 às 18h30, horários que as crianças estariam em casa. A freqüência na TV a cabo (55%) é muito semelhante à TV aberta. Este é um tema muito importante. Assim como medidas restritivas à propaganda de cigarros e bebidas alcóolicas foram adotadas, é chegado o momento de se adotar a mesma política em relação aos alimentos prejudiciais a saúde.