

Idealização de imagem corporal entre adolescentes causa desvio de percepção

Jovens avaliados tiveram dificuldade em julgar adequadamente o seu peso

ISABEL GARDENAL
bel@unicamp.br

Uma pesquisa de doutorado sobre hábito alimentar, realizada numa escola pública da periferia de Campinas, revelou um desvio da imagem corporal na percepção de peso dos adolescentes avaliados. Dos 126 alunos selecionados, com idade entre 12 e 18 anos, 74,6% estavam com o peso normal (eutrófico) em relação à altura por idade. Em contrapartida, apenas pouco mais que a metade (58%) julgaram adequadamente o seu peso, sendo que 23% estavam acima do mencionado. Quando foram separados por gênero, das 64 meninas estudadas, 17% superestimaram o seu peso, achando que pesavam mais; e dos 62 meninos avaliados, 16,1% o subestimaram, achando-se mais magros do que na verdade eram. O trabalho, defendido na Faculdade de Ciências Médicas (FCM), é de autoria da nutricionista Ana Lúcia Alves Caram e foi orientado pela gastropediatra Elizete Aparecida Lomazi da Costa Pinto, docente do Departamento de Pediatria da Faculdade.

Segundo Ana Caram, parte desse desvio de percepção pode ser atribuído à busca incessante de uma imagem corporal idealizada por esses adolescentes. A nutricionista sinaliza que, nesta fase, eles estão vivenciando intensas mudanças (somáticas, hormonais e psicológicas) e “fechando” muitas definições. Por esse motivo, o estudo propôs compreender se tais mudanças estariam afetando inclusive a sua alimentação.

Além dos hábitos alimentares, a tese também investigou o estado nutricional e a atividade física dos adolescentes. As variáveis, contudo, convergiram para o entendimento de como andam os hábitos na adolescência. Eles foram avaliados por meio de alguns questionários, que destacaram o consumo de todos os alimentos ingeridos no dia a dia, para verificar se eles tinham transtornos e se praticavam atividade física.

No atendimento clínico, Lomazi e Ana Caram têm visto muitos transtornos no campo nutricional. A substituição do alimento *in natura* por alimento industrializado rico em calorias talvez seja o maior deles, pois o alimento industrializado em algumas situações pode apresentar perdas do potencial nutricional, além do acréscimo de aditivos, estabilizantes e edulcorantes. “Obviamente não podemos deixar de salientar que a tecnologia desenvolvida pelas empresas alimentícias também tem a sua contribuição quanto ao desenvolvimento de alimentos de boa qualidade nutricional. O importante é que os consumidores saibam escolher adequadamente seus benefícios. Os alimentos naturais são ricos em fibras – como as frutas, verduras, grãos e cereais, especialmente o farelo de trigo. Essa substituição pode ser complicada, alerta a gastropediatra, por poder gerar problemas de crescimento, sintomas gastrointestinais e dor abdominal. A constipação intestinal foi detectada em cerca de 10% dos adolescentes.

A obesidade infantil no mundo já é um problema de saúde pública, relata Ana Caram. No Brasil da dé-



A **gastropediatra Elizete da Costa Pinto, orientadora, e a nutricionista Ana Lúcia Alves Caram: investigando o estado nutricional**

Jovens em porta de escola em Campinas: mudanças intensas e busca incessante por corpo ideal são terreno fértil para transtornos



Fotos: Antoninho Perri

cada de 1980, ela estava em torno de 4%, migrando dez anos depois para 14%, um aumento substancial que dava mostras do seu potencial em curto espaço de tempo. Entretanto, ainda não chegou aos índices de países desenvolvidos como o Canadá, onde a obesidade é hoje notada em 30% dos adolescentes.

Outro dado impactante parte da pesquisa de orçamentos familiares de 2002-2003. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na década de 1970, os jovens brasileiros na faixa etária de 10 a 19 anos já lidavam com o excesso de peso. No período de 1974 a 1975, 7,5% das meninas e 3,9% dos meninos estavam com peso acima do esperado. De 2002 a 2003, houve uma inversão de gêneros, com os índices subindo para 18% entre os meninos e 15% entre as meninas.

Hábito

A maioria da população estudada provou que tinha hábitos adequados. A pesquisa avaliou as peculiaridades de cada alimento e a frequência de consumo por dia. “Paradoxalmente, os relatos da literatura dão conta de afirmar que os adolescentes quase não estão consumindo mais frutas e verduras, enquanto as guloseimas prosseguem em alta”, descreve Ana Caram.

Órgãos como o Ministério da Saúde sustentam que as pessoas deveriam consumir de cinco a seis refeições ao dia, fato observado nesta tese de doutorado. Grande parte dos adolescentes (80%) fazia todas as refeições, mas lamentavelmente 20% iam para a escola sem o café da manhã. “Estudos comprovam que não fazer este consumo pode comprometer a concentração e a taxa de glicemia cerebral, resultando em baixo rendimento escolar. Com a ingestão do café da manhã, segundo alguns artigos, desenvolve-se um fator de proteção contra a obesidade, que é multifatorial”, aponta a nutricionista. Uma boa recomendação de Ana Caram é não pular refeições e nem substituí-las. “Muitas vezes o adolescente deixa de consumir o jantar e o troca por um lanche inadequado. O ideal é que a pessoa consuma arroz, feijão, carnes variadas, como o frango, o peixe e a carne vermelha com baixo teor de gordura, folhas e legumes – um prato bastante colorido, dentro da proporção de

suas necessidades nutricionais. Este é o conceito de um prato saudável.”

A pessoa que consome quatro ou mais vezes na semana um determinado alimento é pontuado como hábito. Com relação à constipação intestinal, “não adianta apenas consumir frutas e verduras. Tem que beber muito líquido e ingerir muitas fibras, presentes também nos cereais associados, para ter um bom trânsito intestinal”, afirma a nutricionista.

Um dos principais achados da pesquisa foi a apuração do hábito dos adolescentes comerem arroz, feijão, pães, frutas e verduras. A despeito do presente estudo demonstrar superioridade nesse consumo, o que se percebe são muitas investigações variando neste sentido e muitos mostrando o baixo consumo de frutas e verduras.

De outra via, mais de 90% dos adolescentes relataram praticar atividade física. Apesar de a população se mostrar saudável, pelo fato de comer adequadamente e praticar alguma atividade física, mesmo assim a pesquisa encontrou 23% dos adolescentes acima do peso, descartando um alto consumo de doces e guloseimas como hábito.

Políticas

Lomazi se diz satisfeita com os resultados obtidos na tese, porque a população em questão representa um nível que, mesmo com algumas dificuldades econômicas que se refletem na qualidade da alimentação, não exemplifica um estrato social que vai se alimentar somente do que é supérfluo, industrializado e de maior custo. “Tem uma alimentação saudável e está muito bem em relação aos seus hábitos. Isso chega a surpreender.”

A gastropediatra acredita que alguns desencontros quanto ao que é saudável, como a questão do desjejum e hábitos relacionados com excesso de caloria vazia (alimentos que apenas têm energia e baixo teor de proteínas, vitaminas e sais minerais), poderão ser trabalhados nesta população. Um programa de educação nessa área seria fundamental, centrado na importância do desjejum, do consumo de todas as refeições de uma forma adequada, como o jantar à mesa, em casa, para profilaxia da obesidade, e da fibra na profilaxia da constipação. “Propomos a identificação de problemas, demarcando o que é erro alimentar e tentando envolver

a ação não somente a nutricionista, mas toda a equipe escolar, desde a diretora até a cozinheira que oferecerá a merenda”, destaca a médica. A ideia é que, educando crianças e adolescentes, sejam prevenidas as doenças crônico-degenerativas tão comuns no adulto, em sua melhor fase.

Testando os potenciais de um ambiente escolar para prevenir as doenças decorrentes do hábito alimentar no futuro, Ana Caram ressalta que o carboidrato identificado nesses adolescentes teve a ver em particular com as guloseimas, que devem ser desestimuladas, por não serem saudáveis. Outros carboidratos em geral estão presentes na base da pirâmide alimentar e são de boa qualidade, devendo ser encorajados. São eles os pães integrais, o arroz integral, os cereais e mesmo as frutas, fontes de frutose, que não entram na base da pirâmide, todavia vêm um pouco acima da base, consideradas alimentos reguladores do metabolismo.

Para a gastropediatra, algumas ações serão interessantes como algum subsídio para o alimento mais saudável, impostos maiores para alimentos supérfluos e de ação de marketing apontando os efeitos deletérios do excesso de caloria, sódio e gordura, como a feita no caso do cigarro. “Ressaltar os efeitos prejudiciais do cigarro tem trazido sensibilização. Isso já foi feito com relação às gorduras trans, quando as pessoas passaram a entender que elas estão ligadas a doenças degenerativas. Hoje a população confere os rótulos desses produtos antes de comprá-los.”

No próprio currículo escolar, a alimentação saudável deveria ganhar destaque. Por esta razão, Ana Caram desenvolveu na escola estudada um workshop envolvendo professores e adolescentes. Nele abordaram-se temas como a obesidade, o transtorno alimentar e o conceito de alimentação adequada. Os próprios adolescentes elaboraram seminários e pesquisaram com a participação dos professores. O material está disponível na instituição, pois a proposta é multiplicar este conhecimento.

Publicação

Tese de Doutorado “Hábito alimentar e intestinal, estado nutricional, atividade física, imagem corporal e subsídios para a educação nutricional”
Autora: Ana Lúcia Alves Caram
Orientadora: Elizete Aparecida Lomazi da Costa Pinto
Unidade: Faculdade de Ciências Médicas (FCM)

Peso real versus peso ideal

O Índice de Massa Corporal, o IMC, é calculado usando o peso (kg) dividido pela altura ao quadrado (m²). É um referencial que apresenta o estado nutricional – se a pessoa está normal ou com desvios de sobrepeso, obesidade ou desnutrição. Frequentemente a tabela do IMC empregada pelo adulto é utilizada erroneamente para o adolescente.

Na referência de IMC para adulto, é normal o índice compreendido entre 18,5 e 24,5. No caso do adolescente e da criança, é necessário avaliar as curvas de crescimento, para identificar o estado nutricional. As curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde (OMS), de 2007, são importantes parâmetros, nas quais são observados vários indicadores antropométricos em relação à sua idade. Se é obtido o dado isolado do IMC, sem plotá-lo na curva, relata Lomazi, fica mais difícil saber se ele está normal.

Os gráficos da OMS permitem ver se a criança está adequada dentro da sua faixa etária, se tem risco de obesidade ou se está abaixo do peso. Em cada fase, o acompanhamento de desvios deve ser atentamente seguido. Para a médica, quem tem sobrepeso precisa de uma séria intervenção nutricional, com amparo de uma equipe multidisciplinar e da família.

Os alimentos *in natura* podem dar mais trabalho na cozinha, mas são mais saudáveis para consumo, garante Lomazi, ao que completa Ana Caram: “além disso, deve-se evitar substituir alimentos que tenham uma composição ideal com proteína, gordura e carboidrato por aqueles que sejam formados por gorduras saturadas e açúcar de absorção rápida.”