



Líquidos e obesidade infantil



Estudos relatam aumento significativo no consumo de energia proveniente da ingestão de bebidas adoçadas com açúcar entre crianças e adolescentes.

Os mecanismos que relacionam o consumo de bebidas açucaradas com o ganho de peso decorrem da elevada quantidade de açúcares adicionados nestes fluidos, na diminuição de saciedade produzida pela energia contida nestes líquidos, na manutenção da quantidade consumida de alimentos (que deveria compensar as calorias provenientes das bebidas) e fato importante, beber líquidos açucarados ocasiona mais sede e frequentemente maior consumo deles para saciá-la.

A American Heart Association recomenda um limite máximo específico para o consumo de bebidas e alimentos adicionados de açúcar, pois o consumo elevado de açúcares resulta em consequências para a saúde. Sugere-se que o alto índice glicêmico (IG) das bebidas açucaradas com frequente elevação nos níveis de glicose e insulina plasmáticas podem ocasionar em longo prazo aumento no risco de diabetes tipo 2.

Estudo no Brasil, realizado por Rubens Feferbaum, mostrou que, na faixa etária de 11-17 anos, refrigerantes, néctares e bebidas em pó artificiais contribuem, em média, com 290 kcal/dia, ou 15% da ingestão diária de energia recomendada. Além de serem considerados como “calorias vazias”, os refrigerantes prejudicam a absorção de cálcio pelo organismo e competem com alimentos saudáveis na preferência das crianças.

Limitar o consumo de bebidas açucaradas reduz a quantidade de calorias consumidas, sem comprometer a adequação nutricional.

Outras pesquisas apontam que as calorias ingeridas são significativamente menores (194 Kcal menos) em indivíduos que consomem regularmente água quando comparados a não consumidores dessa bebida. Esses resultados confirmam os achados de um estudo realizado com crianças na Alemanha, que constatou redução de 31% no risco de sobrepeso associada à orientação para o consumo de água e à disponibilização de bebedouros nas escolas, no período de 1 ano.

Líquidos que apresentam componentes nutricionais em sua formulação, como proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais são alimentos. Dessa maneira, deve-se privilegiar alimentos líquidos com qualidade nutricional, como leite e sucos naturais não adicionados de açúcar. A família, escola e sociedade devem desenvolver e compartilhar hábitos saudáveis na alimentação da criança. Finalizando: um lembrete prático. Verifique a quantidade que o seu filho (de qualquer idade) ingere de líquidos açucarados. Você se surpreenderá...