

## **Urge atacar obesidade infantil**

"Uma criança obesa será certamente um adolescente e um adulto doente.

A obesidade neste momento já é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) uma epidemia. Na opinião do recém nomeado responsável da OMS para a área da nutrição, o português João Breda, há que começar a travar a situação. O primeiro passo é combater a obesidade infantil que em Portugal já atinge uma em cada três crianças.

O sucesso no combate a este problema, que começa a ser transversal à generalidade das sociedades desenvolvidas, mais do que as estratégias de tratamento, passa pelos programas de prevenção, nos quais a educação para a saúde assume um papel com grande relevância.

Consciente desta importância, a Secretaria Regional de Educação e Cultura (SREC) tem vindo a desenvolver uma política alimentar educativa vocacionada para a promoção de hábitos saudáveis e equilibrados, a par de estilos de vida activos. No contexto extra-curricular, a Educação Alimentar está integrada no currículo, além da SREC promover em todas as escolas da Região uma oferta alimentar nutricionalmente equilibrada e variada nas cantinas e bufetes dos estabelecimento de ensino. Aliás, nas escolas da Madeira que tenham máquinas de venda automática, não podem ser vendidos géneros alimentícios com alto teor de açúcar ou gordura. Esta decisão foi objecto de uma resolução, aprovada em Outubro de 2008 pelo conselho de Governo, que determina quais os alimentos que podem ser vendidos nos bufetes escolares, que passam essencialmente por iogurtes, fruta e sandes.

Além desta oferta alimentar que abrange os estabelecimentos de ensino dos diversos níveis, desde 2001 que foi criada a Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (REBS). Este projecto de adesão voluntária já está presente em 24 estabelecimentos escolares públicos e privados. Segundo a nutricionista responsável por este projecto, Lúcia Carvalho, «a iniciativa assume-se como um importante reflexo do trabalho que vem sendo desenvolvido, cujo crescente alargamento, já que começou com seis escolas, é um sinal evidente do importante papel que vem desempenhando». A responsável adianta que o projecto «é hoje reconhecidamente um exemplo, inclusivé nacional, de boas práticas».

Confrontada com o facto que o projecto tivesse suscitado alguma resistência por parte dos alunos e até dos pais, Lúcia Carvalho responde que «um processo de educação alimentar envolve, pela sua natureza, uma fase de conhecimento, experimentação e adaptação e neste percurso é compreensível a manifestação de alguma resistência que na maioria dos casos não é mais do que estranheza a um novo alimento ou a hábitos alimentares pouco habituais até então na alimentação da criança».

E o balanço deste projecto inovador é francamente positivo, com o consumo de sandes (em pão escuro e recheadas com legumes crus ou cozidos) a ser superior ao consumo de bolos. E os bolos disponibilizados nos bares das escolas são sem creme e a maioria é confeccionada na própria escola. O consumo de chocolates nas escolas aderentes tem vindo a diminuir e o de iogurtes a aumentar. Outro resultado positivo é o facto de 65 por cento dos produtos consumidos nos bares das escolas da RBES variarem entre sandes, bolos de leite e croissants, água, iogurtes, leite, batidos, sumos naturais e frutas. As saladas, sopas, tardes e frutos secos são alternativas saudáveis que estão a ser promovidas, sendo que para um maior empenho dos alunos, estes podem por exemplo participar na confecção das sopas. Segundo Lúcia Carvalho, «esta atitude poderá ser o primeiro passo para uma atitude diferente no futuro», que é o grande propósito da RBES, que as crianças de hoje aprendam a adoptar um estilo de vida e uma alimentação saudáveis. (...)"

Marília Dantas

Data: 07/02/2010

Fonte: Jornal da Madeira