

COMER,
CRESCER,
TREINAR

PEDRO CARVALHO
MARIA RORIZ

COMER,
CRESCER,
TREINAR

Copyright © Pedro Carvalho e Maria Roriz e Matéria-Prima Edições
Todos os direitos reservados.

© 2018, Matéria-Prima Edições
Av. Miguel Bombarda, 42-1º C
1050-127 Lisboa
Telefone: 213 563 284
geral@mpedicoes.com
www.materiaprimaedicoes.com

Título: *Comer, Crescer, Treinar*
Autores: Pedro Carvalho e Maria Roriz
Revisão: Cristina Silveira de Carvalho
Paginação: Gráfica 99
Capa: Pedro Fernandes/Matéria Prima Edições
Fotografia: After Click/Inês Correia de Matos

Impressão e acabamento: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda.
1ª edição: setembro de 2018
ISBN: 978-989-769-135-15
Depósito legal: xxx xxx/18

ÍNDICE

ENTENDER AS CRIANÇAS - Maria Roriz	9
“ELE COME SEM FASTIO” - Pedro Carvalho	13
1 – A obesidade infantil: números e diagnóstico	17
2 – A problemática da obesidade infantil	35
2.1 - Impacto cognitivo e emocional	35
2.2 - Impacto na saúde física	38
2.3 - Impacto na <i>performance</i> desportiva	43
3 – Determinantes da obesidade infantil – nem tudo é atribuível	
à genética	45
3.1 - Antecedentes familiares	45
3.2 - Atividade física	48
3.3 - Gravidez e aleitamento materno	54
3.4 - Peso à nascença	59
3.5 - Sono	60
3.6 - Educação parental	62
3.7 - Hábitos alimentares	68
4 – Estratégias com sucesso para a perda de peso	79
4.1 - Alimentos a ter em casa	79
4.2 - Alimentos que não devem sair da prateleira do supermercado	105
4.3 - Regras a seguir à mesa	130
4.4 - Sugestões para uma culinária saudável	135
4.5 - Dicas importantes no momento das compras	138
4.6 - Conselhos para os pais	144

5 – O jovem atleta.....	151
6 – O jovem atleta e os suplementos.....	173
7 – Casos de sucesso – exemplos a seguir.....	195
8 – Refeições saudáveis para momentos em família.....	213
8.1 - <i>Snacks</i> para levar para a escola.....	216
8.2 - Sobremesas equilibradas.....	224
8.3 - <i>Fast-Food</i> com saúde.....	230
8.4 - Refrigerantes saudáveis.....	235
8.5 - Refeições rápidas em casa.....	240
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	 247
 AGRADECIMENTOS.....	 263

ENTENDER AS CRIANÇAS

Nos últimos anos tenho-me dedicado predominantemente (e com todo o privilégio) à Nutrição Pediátrica. Efetivamente, trata-se de uma área que prima pela complexidade, pelo desafio, pelo imprevisto, mas, sobretudo, pela criatividade e pela reconfortante satisfação de dever cumprido.

Gradualmente, fui-me apercebendo de que a eficácia da abordagem tradicional, essencialmente através de consultas, poderia ser otimizada, em especial neste jovem grupo etário. Faltava-me algo. Algo que permitisse cativar a atenção da criança e despertá-la para uma ligação com um conjunto de alimentos, que, até ao momento, não teriam qualquer interesse ou até seriam rejeitados. Que estratégia tenho vindo a aplicar? A de brincar e jogar com o tema. Brincar é aprender, interagir, sensibilizar, só que com recreação e alegria. A forma como estabelecemos canais de comunicação com uma criança determina a resposta que vamos ter da sua parte: ou a animosidade ou a aceitação. O “tens de comer brócolos, porque é saudável” não resulta nesta faixa etária, mas a criação de um jogo em que o brócolo é o protagonista e o super-herói ou até levar a criança a cozinhar alguma preparação culinária com este alimento, tendo o orgulho de ver toda a sua família a provar e a elogiar, são metodologias que já coloquei em prática num universo alargado de crianças e que têm, de forma geral, resultado. Cada criança tem particularidades que nos obrigam a adotar jogos diferentes, uns que apelem mais ao desafio ou competição, outros que reclamem mais ao espírito de convivência em família, mas o caminho passará por conhecer a criança, saber o que a motiva e entusiasma, assim como compreender a envolvência familiar, sensibilizando também os seus maiores pilares, os pais.

Porém, vivemos um período de grande dificuldade para os pais. Dificuldade de conciliação de um período diário de trabalho com um período noturno de educação. Não sou mãe, mas compreendo que sê-lo nos dias de hoje é diferente (porventura mais complexo) do que o foi no passado. Na contemporaneidade, uma mãe (ou pai) tanto tem de gerir diversas e extenuantes obrigações laborais (muitas vezes em horários pouco flexíveis), como tem de coordenar uma série de rotinas, deveres e funções no contexto familiar. Este *sprint* de tarefas promove naturalmente a necessidade de estratégias que sejam simples e céleres de aplicar, para potenciar a saúde das crianças, otimizando o tempo despendido.

Por outro lado, ao longo da minha experiência profissional tenho testemunhado os numerosos obstáculos que os pais enfrentam diariamente para conseguirem contrariar uma *birra*, uma má-disposição ou uma série de comportamentos que contribuem para o cansaço e desânimo depois de um intenso dia de trabalho. Mas como evitar estas situações? Naturalmente que este livro não é milagroso e não consegue impedir que os maus-humores ou aborrecidas reações a vontades não realizadas não se continuem a manifestar. Contudo, foi pensado com o propósito de corresponder às necessidades dos pais, que pretendem que o seu filho ganhe saúde no âmbito de condições que lhes sejam práticas de proporcionar e também de atenuar a forma como as crianças e jovens encaram a alimentação saudável, propondo um conjunto de experiências perfeitamente partilháveis no contexto de uma tarde bem passada em família.

Recuar ao passado e relembrar a nossa relação com a alimentação poderá facilitar o nosso discurso, assim como a partilha das nossas experiências com as crianças. Tenho a minha infância bem presente e a minha relação com a alimentação também. Sempre fui uma criança difícil no que diz respeito à alimentação. Não gostava de queijo (nos dias de hoje até seria interessante que gostasse menos!), fiambre, iogurtes, peixe, brócolos (e outros tantos hortícolas), carne (só o frango é que era bem-vindo), batatas, enfim, dei algum trabalho aos meus pais. Gostava marcadamente mais de bolachas, chocolate,

gomas (à terça-feira era, inevitavelmente, o dia das gomas), sumos e gelado. Resultado: entre os 6 e os 12 anos tive um peso acima do ideal, do ponto de vista da saúde. Como consegui reverter a situação e transformar-me numa adolescente com um peso saudável? Sem dúvida com a grande ajuda do exercício físico e com a sábia e sensata postura dos meus pais.

Durante 17 anos pratiquei *ballet* e o meu peso era constantemente o protagonista das preocupações da professora, sendo por isso um tema bem presente ao longo do meu crescimento. Felizmente, os meus pais lidaram sempre de forma tranquila com a situação, procurando alimentar a minha autoestima e atenuar a pressão a que era sujeita nesse sentido. Talvez esta postura tão equilibrada dos meus pais, desvalorizando tudo o que seriam *obrigações* estéticas, assim como algumas mudanças nas rotinas alimentares, me tenham tornado uma adolescente mais saudável (o meu peso acabou por diminuir e nunca desenvolvi nenhum distúrbio alimentar) e, ainda, pouco fundamentalista relativamente a esta questão. Pouco fundamentalista não significa que não considere que o excesso de peso e obesidade não merecem toda a atenção ou que não me esforce, em todas as consultas, no sentido de promover a mudança, tal como a protagonizei. Significa apenas que tento flexibilizar e atenuar o tema da perda de peso, na medida em que este não deve ser intimidante para os pais e para os filhos.

Assim, na *receita* para a perda de peso, contem com alguns ingredientes que estarão bem presentes neste livro: uma dose de pequenas mudanças, q.b. de bom senso, uma porção de persistência e sobretudo muita, mas muita, diversão!

Maria Roriz

“ELE COME SEM FASTIO”

Nunca fui propriamente uma criança obesa. O peso foi aumentando ao longo dos anos até que, felizmente, o basquetebol e o salto pubertário se encarregaram de redistribuir as coisas e tornaram-me um adolescente com uma relação normal com o corpo e com a comida. Ainda assim, guardo comigo uma ou outra sequela e muitas recordações daqueles anos que acabam por ser valiosas quando hoje encontro crianças e jovens em consulta exatamente a passar pelo mesmo processo que passei.

Cada criança terá a sua própria história, que justificará o facto de ter peso a mais. Alguns que possam ler este livro identificar-se-ão mais, outros menos, mas há um ponto em comum a todos: o prazer de comer. Esse prazer ainda hoje se mantém (e manterá) e não há absolutamente problema nenhum nisso. É perfeitamente possível ter prazer na alimentação e manter um peso equilibrado.

De entre as várias recordações que tenho desses anos que justificaram o meu ganho de peso, o ponto de partida era sempre o mesmo: a disponibilidade alimentar em casa. Por irónico que pareça, não me recordo de ver a minha mãe fritar batatas em casa, ou de não existir sopa sempre feita, e de não me ser impingida uma *papa* de fruta como sobremesa (sim, é possível ser nutricionista e ter uma alimentação saudável mesmo sendo *esquisitinho* com a fruta). O problema estava fora das grandes refeições, mas também não era nos lanches que levava para a escola, uma vez que vinham todos de casa e não estavam sujeitos ao que se poderia comprar nos bufetes escolares. Nem nos pequenos-almoços em casa da avó, que eram invariavelmente leite com cevada e torradas de fogaão ou *sopas* desse mesmo pão no leite.

Qual foi, então, a razão? Durante muitos anos, o meu pai tinha colegas na área das bebidas e guloseimas que, a cada Páscoa e Natal, enchiam a casa com refrigerantes, gomas, bombocas, chocolates, cereais açucarados (que se comiam à mão diretamente do pacote, sem leite) e afins. O facto de ser uma criança responsável desde cedo levou os meus pais a deixarem-me sozinho em casa em muitas manhãs e tardes sem aulas, o que criou a “tempestade perfeita”. Foram anos a mais com uma ingestão de açúcar e gordura fora das refeições absolutamente desastrosa e às escondidas dos pais. Desde embalagens de *After Eight* apenas com os papéis lá dentro, a embalagens de bombocas vazias (lá estava a do topo cheia para esconder as restantes) e caixas de gelado deixadas só com 5% da capacidade, tudo era válido para tentar dissimular este consumo desenfreado. Mesmo quando a disponibilidade em casa não era muita, até pacotes de gelatina se comeram à colher e charutos foram confundidos com chocolates (não aconselho a experiência 😊). Para ajudar à festa, como “gordura é formosura”, nos vários convívios familiares esta voracidade e gosto pela comida também era promovida: “Ele tem uma boca santa”, “Ele come sem fastio”, ou “Esse prato já não precisa de ser lavado”, pelo facto de não sobrar rigorosamente nada do que me tinha sido servido. O reverso da medalha sentia-se a cada verão onde o complexo com as banhas era mais que muito, sobretudo inserido num grupo de amigos todos eles mais magros (e com mais jeito para o futebol, já agora). O refúgio existia na leitura compulsiva dos vários diários de Adrian Mole, e do *Diário de um Adolescente com a Mania da Saúde*, onde conseguia encontrar alguma explicação e conforto para a fase complexa que é a pré-adolescência.

Por mais anos que se tenham passado e mesmo não tendo o peso chegado a valores que fossem compatíveis com o diagnóstico de obesidade infantil, a autoimagem e a autoestima estão na cabeça de cada um e não dependem de um número ou classificação. Por maior que tenha sido a transformação, existem memórias e sequelas (mais psicológicas do que físicas) de quem foi uma criança com excesso de

peso ou obesidade, que podem explicar muito daquilo que é a sua personalidade na idade adulta.

Este livro é, então, uma tentativa de ajuda para pais e filhos que estejam a atravessar uma situação semelhante e não encontram soluções ou alguém que compreenda os seus problemas e frustrações. É escrito por dois jovens sem filhos e, por isso, sem uma experiência de vida que permita ter certezas do que quer que seja a este nível. Mas, também por isso, é um livro sem nenhuma pretensão de paternalismo ou fundamentalismo. É apenas e só uma ajuda com dezenas de conselhos e atividades já colocadas em prática, quer em consulta quer em escolas desportivas, com resultados comprovados de sucesso. E é um contributo que eu devo à sociedade depois de também eu me ter transformado de jovem obeso em jovem atleta.

Pedro Carvalho