

A propósito da Obesidade...

Está na Estrada o Road-show, "*energia positiva*", promovido pela Plataforma Nacional de combate à Obesidade. O autocarro está a percorrer as escolas do País, permanecendo uma tarde com as crianças em actividades lúdicas com carácter pedagógico. A intenção é sensibilizar as crianças, pais e educadores para criar e manter hábitos de vida saudáveis, nomeadamente manter-se fisicamente activo, escolher alimentos promotores de saúde e ter atitudes positivas perante a vida. É apenas uma tarde na vida das crianças da escola visitada, mas é uma tarde que se pretende marcante. Não valerá de nada se nos dias seguintes as crianças, os pais e os educadores voltarem à rotina de "*desporto de sofá*", comer comida "*de plástico*" cheia de gordura, sal e açúcar e passar a vida a "*dizer mal*" de tudo.

Mas que outras estratégias está a Plataforma Nacional de Combate à Obesidade a promover?

A Indústria e o [comércio](#) estão igualmente envolvidos. A criação da Associação "5 ao dia" com forte contributo dos Mercados Abastecedores é um exemplo. A atitude de maior responsabilidade social é expressa desde há algum tempo a esta parte através de actividades que pretendem chamar a atenção do consumidor para a necessidade de estar atento ao que escolhe para fazer, comer e estar, como de seguida exemplifico:

a) a sinalização na embalagem: reconhecidamente de difícil leitura, os rótulos dos alimentos pré-emballados estão a sofrer alterações para tornar mais fácil a interpretação das listas de ingredientes ou composição nutricional. O grande [comércio](#) e indústria alimentar mostra por código de cores alguns dos ingredientes mais sensíveis para a saúde das pessoas (o sal, o açúcar, as gorduras).

b) Há a criação de sites da responsabilidade das indústrias alimentares que a partir de jogos, tabelas interactivas ou simplesmente de informação atractiva, propõem aumentar o conhecimento dos seus produtos e das vantagens que este tem em consumi-los. Apesar de uma atitude de responsabilidade social que confere a estas empresas maior credibilidade, é o consumidor que tem que manter uma posição crítica de forma a fazer escolhas responsáveis.

As crianças precisam de saber interpretar a publicidade. O que adianta dizer que tem menos gordura, se continua a ter demasiada?

Para se comparar é preciso ter o modelo de comparação, a base, a referência. Como está a ser trabalhado o nosso instrumento base nacional para a alimentação? Alguém o sabe de cor? Alguém sabe a que quantidade de alimentos corresponde uma porção de cada fatia da Roda dos Alimentos? E se conhece, quantas vezes na última semana seguiu as indicações da Roda dos Alimentos? Se o fez, porque o fez? Se não o fez, porque não o fez? Qual o valor que damos a este instrumento referência? Este foi construído por portugueses, para portugueses, de acordo com os problemas de saúde dos portugueses e com a intenção de promover a saúde. O modelo é e tem de ser claro, sem margem para dúvidas. O que fazemos longe ou perto do modelo é a nossa escolha. E quando confrontamos a escolha com o modelo, podemos medir se estamos longe ou perto e decidir o que queremos fazer. A Roda dos Alimentos é um instrumento básico para a vida. Tomar consciência deste facto obrigará os educadores (pais, professores, auxiliares, médicos, cuidadores) a investirem mais (tempo, atenção, procura activa, incentivo, influência) no trabalho, desenvolvimento e integração deste modelo na vida de cada criança das quais são responsáveis.

Não adianta dizer que é preciso combater a obesidade, se não se promove antes a saúde. Toda a estratégia montada pela Plataforma Nacional de combate à Obesidade pretende ser abrangente, envolver a agricultura, a indústria, o [comércio](#), os serviços, a educação e a saúde.

Mais do que tratar a obesidade é necessário conhecer a tendência da epidemia, e está em Portugal, no âmbito da Plataforma, o projecto COSI? um projecto de vigilância da saúde da Organização Mundial da Saúde, que de 2 em 2 anos, mede crianças nas escolas e questiona crianças, as suas famílias e a escola sobre o seu ambiente e estilos de vida.

Mas mais importante é promover activamente a saúde, e no Norte está em construção um programa de alimentação saudável em saúde escolar (PASSE) que pretende influenciar as escolhas das crianças. Trabalha a alimentação saudável, consolidando conhecimentos aprendidos, a atitude perante a publicidade alimentar, a consciencialização das influências na tomada de decisão e a confrontação com a prática diária individual. É um programa abrangente com 1 turma "motor" e missões que vão ajudar a disseminar conhecimentos e contagiar as outras turmas e anos da escola a reflectir sobre esta problemática. Pretende-se ir mais longe do que a oferta de uma alimentação saudável e segura, pretende-se incentivar uma atitude crítica de forma a apoiar a escolha responsável e consciente de todos.

Débora Cláudio