

Horas de TV colocam mais açúcar e gordura na dieta das crianças

24/08/2012 - A maioria das crianças que passa mais de duas horas em frente à TV consome açúcar e gordura acima do recomendado para a idade, segundo estudo da Universidade de Alberta, no Canadá, publicado na edição de agosto da Public Health Nutrition. Pesquisadores descobriram que mais da metade das crianças de 3 a 5 anos avaliadas bebem ao menos uma lata de refrigerante por semana enquanto assistem aos programas de televisão ou jogam videogame. O índice revelou números distintos entre os níveis sociais, afetando mais os moradores de áreas pobres (54,5%) do que o de outras áreas (40,8%).

Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter. Curta nossa página [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Facebook!

Os pré-escolares de baixa renda consomem, também, pouco leite diariamente, mas ingerem suco de frutas com regularidade, líquido que possui bastante açúcar na composição. "Se você está bebendo muito refrigerante e suco de frutas, pode afetar o consumo de água e leite que são importantes não só para matar a sede, mas para o desenvolvimento de ossos e dentes saudáveis, da saúde e do bem-estar em geral", afirmou Kate Storey, nutricionista e coautora do estudo.

O grupo examinou, ainda, que batata frita, doces e chocolate são os petiscos preferidos das crianças quando estão dentro de casa vendo televisão. Segundo Kate, o "padrão alarmante" sugere que as famílias escolhem alimentos calóricos porque são baratos e convenientes no preparo. "Há cidades na América do Norte em que, literalmente, você tem desertos alimentares. Se você quiser comprar um pouco de alface e tomate, tem de andar bastante quando, provavelmente, não tem um carro."

Só 30% (menos de terço) come frutas e legumes na proporção adequada e outros 23,5% consome uma dieta recomendada com grãos. Cerca de 1.800 crianças em idade pré-escolar da região de Edmonton foram avaliadas em um trabalho que relaciona dieta, atividade física e obesidade feito por profissionais dos departamentos de Educação Física, de Medicina, de Odontologia e da Faculdade de Saúde Pública.

Fonte: UOL