

## Alimentação errada prejudica QI de crianças

09/07/2012 - Crianças que estão acostumadas a comer muitos salgadinhos, batatas fritas, biscoitos e pizzas antes dos três anos de idade podem desenvolver um baixo QI para o resto da vida, segundo pesquisa publicada no site inglês Daily Mail. De acordo com o estudo, realizado pela Universidade de Bristol, a diferença no QI das crianças que se alimentam de maneira inadequada pode chegar a cinco pontos em relação às crianças que receberam uma alimentação mais saudável com frutas, legumes e comida caseira.

Siga a [SECTI-AM](#) e o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter!

Especialistas alertam que, mesmo que a dieta seja corrigida, o resultado não se altera, pois o período crucial está mesmo no início da infância. Estes dados são alarmantes, pois é o primeiro estudo a sugerir uma ligação direta entre a dieta das crianças aos recursos intelectuais na vida adulta.

O projeto da pesquisa levou em conta fatores como classe social, aleitamento materno, escolaridade e idade materna. Os pesquisadores também permitiram a influência do ambiente doméstico, como o acesso da criança a brinquedos e livros. Analisando todos estes dados, os pesquisadores chegaram à conclusão de que a alimentação é crucial nos primeiros três anos de vida, quando o cérebro cresce em ritmo mais rápido.

O fato é que crianças que consomem alimentos ricos em gorduras e açúcar deixam de consumir vitaminas e nutrientes fundamentais para o desenvolvimento completo do cérebro. Para chegar ao resultado, os pais preencheram questionários sobre os alimentos e bebidas consumidos por seus filhos com idades de três, quatro, sete e oito anos.

Três padrões alimentares foram identificados: uma dieta rica em gorduras e açúcar, uma dieta tradicional de carne e legumes e uma dieta saudável, rica em frutas, salada e legumes. O estudo foi realizado com quatro mil crianças e utilizou um sistema de pontuação para marcar cada tipo de dieta. Para cada aumento de ponto em alimentos saturados, com alto teor de gordura ou açúcar, houve uma queda de 1,67 nos pontos de QI. Já para as crianças que optaram por dietas mais saudáveis, a cada aumento de ponto a favor da dieta, o aumento de QI foi de 1,2 pontos.

Os pesquisadores Pauline Emmett e Kate Northstone disseram que o efeito de uma dieta pobre no desenvolvimento do cérebro poderia durar para sempre e alertam sobre a importância da alimentação no desenvolvimento da criança. No estudo publicado no *Jornal de Epidemiologia e Saúde Comunitária*, o QI das crianças foi medido quando chegaram aos oito anos de idade.

Estes resultados não querem dizer que você nunca poderá dar ao seu filho alimentos industrializados, refrigerantes ou pizzas, mas que estes tipos de alimentos devem ser consumidos com moderação.

Fonte: Correio do Estado