



Alimentação em torno da puberdade – dos 10 aos 18 anos

Emílio Peres* ; Pedro Moreira**

(Resumo da intervenção no 3.º Encontro Nacional de Alimentação e Dietética, Coimbra, 16 a 18 de Maio de 1991)

1. Qualidade nutricional e valor energético da alimentação disponível no decurso das sucessivas fases de crescimento e maturação assumem importância transcendente para a saúde da criança e de adolescentes, e para a dos adultos que eles virão a ser.
Condicionantes genéticas e ambiente alimentar interagem. Alimentação completa, equilibrada, variada e sem tóxicos, de que resulta um balanço nutricional apropriado, exprime-se segundo duas forças de efeitos convergentes. Uma dessas forças possibilita ao ferrotipo exhibir os máximos geneticamente programados de crescimento, desenvolvimento e imunocompetência e, em geral, de capacidades. A outra força dificulta a expressão de eventuais marcas genéticas com capacidade para determinarem um ferrotipo vulnerado por obesidade e outras doenças metabólicas, e por aterosclerose e outros quadros degenerativos.
Por tais razões, considera-se ser indispensável um regime alimentar, por um lado, sem carências energéticas e nutricionais e, por outro, sem abuso e torções desequilibradoras, ao longo de todo o processo de desenvolvimento.
2. Entre 10 e 18 anos o desenvolvimento é explosivo. Em média, a explosão maturadora ocorre em indivíduos bem alimentados do Sul da Europa, nas raparigas, entre os 10 e 16 anos (como máximo de avanço estatural e ponderal cerca dos 12) e, nos rapazes, entre os 12 e 18,5 anos (com o máximo de avanço estatural aos 14 e ponderal aos 15).
3. A evidência do crescimento e do ganho ponderal nestas idades não podem deixar esquecer que, no entretanto, cursam grandes edificações estruturais. Basta lembrar que em rapazes e raparigas, respectivamente, a massa mineral óssea aumenta normalmente 230% e 150%, a massa magra, 136% e 62%, e a massa gorda, 34% e 150%. E que, ao mesmo tempo, são relevantes, entre outras, as manifestações de maturação comportamental e sexual e de involução linfática.
4. Alimentar correctamente é imprescindível nestas idades. Deveria tal acto ser cumprido automaticamente já que corresponde a uma função primária. No entanto, o processo de aculturação que vivemos e a perversão

* Médico endocrinologista. Professor convidado do Curso de Ciências de Nutrição da Universidade do Porto

** Nutricionista. Assistente estagiário do mesmo Curso

Emília



consumista desvirtuam o significado, a natureza e a composição da comida e o ambiente que deveria configurar o acto de comer. Em consequência, há que o reformular racionalmente e torná-lo também um acto educacional.

5. Não é complicado estruturar um modelo alimentar saudável. A questão da quantidade, ou seja, do valor energético da ração, é outra: varia conforme situação de desenvolvimento, actividade muscular, condições climáticas (roupa, casa, altitude, condições atmosféricas, etc.) e rendimento metabólico. Balança e estalão informam se o abastecimento calórico está ajustado.

Quanto ao modelo, muito esquematicamente, ele deverá ser estruturado assim:

- (1) Fornecimento liberal de minerais, vitaminas, complantix, água e energia glicídica. Portanto, consumo abundante de água, produtos hortícolas, frutos em natureza, cereais completos, leguminosas e tubérculos. O abuso é pouco relevante a menos que induza aumento da massa gorda. A deficiência tolhe.
- (2) Fornecimento na medida justa de nutrientes plásticos. Portanto, consumo atento de leite e seus substitutos, peixe, carne e ovos. A deficiência dificulta e reduz o desenvolvimento. O abuso gera prejuízos na adultícia.
- (3) Fornecimento de lipídeos limitado ao suficiente. Portanto, consumo cuidado de óleos e gorduras (com predomínio intencional de gorduras líquidas, peixes e sementes), com reservas para gorduras sólidas, processadas e degradadas pelo calor, e para chocolate. A deficiência, sobretudo de ácidos gordos polinsaturados, prejudica desenvolvimento e maturação. O excesso gera desequilíbrios no imediato e na adultícia.
- (4) Fornecimento nulo ou excepcional de açúcar, mel, guloseimas e sal. Quer dizer, nem calorias vazias, preenchedoras do espaço calórico sem contrapartida nutritiva, nem tóxicas.
- (5) Fornecimento nulo de álcool antes dos 15 ou 17 anos, respectivamente, em raparigas e rapazes. Nulo também de cafeína (ai as colas!) antes, respectivamente, dos 12 e 14 anos.