

## JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas, a obesidade tem aumentado acentuadamente em diversos países do mundo. No Brasil, no período de 1974 a 1997, o excesso de peso entre crianças e adolescentes triplicou, passando de 4,1% para 13,9%. No Rio de Janeiro, 15% dos alunos da rede pública municipal de ensino apresentam excesso de peso, sendo que, de cada três alunos nesta condição, um é obeso. Estudos apontam que a obesidade na adolescência aumenta o risco de obesidade e de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares na vida adulta, agravos estes responsáveis por mais de 1/3 das mortes que ocorrem a cada ano em nossa cidade.

Se antes a obesidade era vista somente como fator de risco para as doenças citadas acima, hoje ela é reconhecida também como uma doença em si, já que, independentemente de contribuir para o aparecimento daqueles agravos, ela acarreta uma série de conseqüências no indivíduo, como osteoartrite, gota, doenças pulmonares, diminuição da auto-estima e comprometimento das relações sociais, entre outras. As principais causas para o aumento da obesidade e das doenças crônicas que a ela se associam são a alimentação não saudável e o sedentarismo. Atualmente, o ambiente em que vivemos é francamente obesogênico: além de uma oferta muito maior de alimentos em nosso dia-a-dia e do tamanho das porções do que consumimos, são cada vez mais freqüentes a propaganda e o consumo de alimentos industrializados. Em geral, estes alimentos possuem alta densidade energética (quantidade de calorias por grama do produto), excesso de gorduras (em particular gorduras saturadas), de sódio (componente do sal e de conservantes), de açúcar e aditivos (corantes, conservantes) e apresentam ausência ou escassez de fibras e micronutrientes (vitaminas e sais minerais). Combinado a isso, o desenvolvimento tecnológico faz com que precisemos nos movimentar cada vez menos para realizar nossas atividades diárias (ex: meios de transporte, elevador, escada rolante, eletrodomésticos) e oferece cada vez mais opções de lazer que não demandam qualquer atividade física (ex: televisão, videogame, computador).

Diante deste cenário, e com o intuito de contribuir para a promoção da saúde e a prevenção da obesidade e de outras doenças crônicas ligadas à alimentação, a Organização Mundial da Saúde (OMS), com o apoio de vários governos nacionais, incluindo-se o brasileiro, lançou a iniciativa denominada "Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde", da qual fazem parte ações destinadas a incentivar o aumento do consumo de legumes, verduras e frutas e do nível de atividade física. Nesta iniciativa, a escola é vista como espaço privilegiado de promoção da alimentação saudável e da atividade física e prevenção da obesidade.

### **A ESCOLA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Por ter a missão de educar e de contribuir para o desenvolvimento tanto físico, quanto de valores e de hábitos de cidadãos em formação, a escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde. Segundo a Organização Panamericana da Saúde (OPAS), a Escola

Promotora da Saúde é aquela que promove qualidade de vida no espaço escolar e comunitário; que é um lugar seguro, prazeroso, com instalações sanitárias e físicas adequadas, com ambiente livre de drogas, da violência e de acidentes; que desenvolve ações cotidianas em parceria e que estabelece relações favoráveis ao desenvolvimento e à aprendizagem do cidadão, estimulando a opção por um estilo de vida saudável, sendo a alimentação saudável um de seus componentes.

Neste contexto de ritmo acelerado de aumento da obesidade entre jovens brasileiros e de intensa exposição das crianças a alimentos com alta densidade energética e baixo aporte de fibras e micronutrientes, seja por meio da mídia, especialmente aquela dirigida ao público infantil, seja por meio dos alimentos oferecidos a elas em seu dia-a-dia, a escola assume um papel essencial na formação e na promoção da saúde dos cidadãos. É fundamental que o aluno encontre um ambiente de coerência entre o discurso (o que é dito) e a prática (o que é oferecido) no ambiente escolar, ou seja, deve ser valorizada a dimensão pedagógica da alimentação oferecida na escola. Toda experiência de alimentação deve ser vista como uma oportunidade de aprendizado. Por consequência, os responsáveis por esta atividade, tanto nas práticas educativas quanto no programa de alimentação da escola e na cantina devem atuar como protagonistas da promoção da alimentação saudável.

Nesta perspectiva, a OMS recomenda que as escolas promovam a atividade física, restrinjam o consumo de alimentos caloricamente densos e pobres em micronutrientes, limitem a exposição das crianças às intensas práticas de marketing desses produtos, forneçam informações para promover escolhas saudáveis para o consumo alimentar e resgatem as dietas tradicionais saudáveis, valorizando a dimensão cultural que a alimentação tem.

Outras iniciativas de promoção da saúde (como por exemplo, o fomento à amamentação e o controle do tabagismo) têm mostrado que melhores resultados são obtidos quando se consegue combinar três vertentes de atuação: incentivo, proteção e apoio. As medidas de incentivo difundem informação e motivam os indivíduos para a adoção de práticas saudáveis. As medidas de apoio tornam mais factíveis a adesão de coletividades e indivíduos bem informados e motivados a práticas saudáveis. As medidas de proteção impedem que coletividades e indivíduos fiquem expostos a fatores e situações que estimulem práticas não saudáveis.

A seguir estão comentadas ações destas três vertentes que têm sido registradas na literatura internacional como experiências exitosas de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar (Nestle 2002; Brownell & Horgen 2004).

**Ações de incentivo** A vertente de incentivo engloba ações educativas de promoção da alimentação saudável inseridas no projeto pedagógico, tendo como referência o eixo transversal dos parâmetros curriculares sobre saúde, isto é, considerando que este tema pode ser abordado por diferentes disciplinas do currículo. Tradicionalmente, a abordagem sobre alimentação fica restrita às disciplinas de Ciências e/ ou Biologia. É fundamental que esta seja incluída também no conteúdo das outras disciplinas, sendo resgatadas suas dimensões histórica e cultural. O tema mídia e consumo, incluindo consumo alimentar, merece destaque no processo educativo para a cidadania.

Para que as ações de incentivo dirigidas à alimentação saudável sejam melhor estruturadas na escola, é fundamental investir em atividades e instrumentos que subsidiem o educador (professor, profissional de saúde) na abordagem deste tema.

### Ações de apoio

Na rede de ensino, esta vertente compreende ações que garantam a oferta de água potável em diversos pontos da escola e a oferta de alimentos saudáveis a preços acessíveis, seja por meio do desenvolvimento de um programa de alimentação escolar, seja pela reorganização da cantina.

A seguir estão apresentadas algumas sugestões que visam contribuir para que as cantinas escolares se tornem um espaço de promoção da alimentação saudável:

- Busque oferecer preparações confeccionadas com alimentos ricos em micronutrientes e fibras (ex: frutas, verduras e legumes, pão integral), com densidade energética baixa ou intermediária, com teores de lipídeos e de gordura saturada não superiores a 30% e 10%, respectivamente, do Valor Energético Total da preparação.
- Diminua a quantidade de açúcar nas preparações doces.
- Sempre que possível, utilize leite semi-desnatado na preparação de bolos, tortas etc.
- Evite porções grandes ou extra-grandes das preparações oferecidas.
- Use moderadamente manteiga, margarina e maionese nas preparações. Sempre que possível, substitua estes ingredientes por azeite, óleo vegetal, iogurte, tofu, ricota etc.
- Evite passar manteiga ou margarina no pão quando for preparar sanduíches quentes.
- Incremente o sabor de seus lanches usando temperos naturais como: limão, hortelã, cheiro verde, manjeriço, orégano, alecrim, cravo, canela etc.
- Garanta a qualidade sanitária de seus produtos. Busque orientação junto aos órgãos competentes.
- Cuide para que a apresentação e exposição dos alimentos e preparações sejam atraentes para os usuários.
- Varie os produtos oferecidos. Use sua criatividade para ajudar a disseminar a cultura de que a alimentação pode ser ao mesmo tempo saudável e prazerosa.

**Acções de protecção** No debate sobre promoção da alimentação saudável, são recorrentes os argumentos de que todo alimento é compatível com uma dieta saudável e de que o que importa não é cada alimento isoladamente e sim o equilíbrio alimentar da dieta, isto é, a falta ou excesso de qualquer nutriente em um determinado alimento poderia ser compensada por outros alimentos da dieta. Estas assertivas fazem parte dos princípios clássicos da boa alimentação e foram formuladas num contexto histórico em que a participação dos alimentos industrializados na dieta das populações era muito inferior à de hoje.

Quando comparados aos alimentos in natura ou minimamente processados, os alimentos industrializados tendem a apresentar importantes desequilíbrios na sua composição nutricional, possuindo uma ou mais das seguintes características: excessiva densidade energética, altos teores de gordura total e de gordura saturada, excesso de açúcar e de sódio, presença de aditivos químicos e escassez ou ausência de fibras e micronutrientes (vitaminas e minerais). Caso esses alimentos fossem ingeridos muito eventualmente e em pequenas quantidades, o equilíbrio da dieta poderia não estar ameaçado. Entretanto, alimentos industrializados representam atualmente parcela substancial e crescente da dieta, o que faz com que seja virtualmente impossível compensar, com alimentos in natura, o desequilíbrio por eles gerado. Se, em um único lanche (por exemplo, um pacote de biscoito), uma criança ingere quase metade das suas necessidades de calorias ou metade da quantidade de sódio recomendada, será praticamente impossível organizar o restante de sua alimentação diária de forma a não ultrapassar as quantidades de energia e sódio compatíveis com uma dieta saudável. Diante desse cenário, os argumentos de que todo alimento é compatível com uma dieta saudável e de que o que importa não é cada alimento isoladamente não se sustentam. Por conseqüência, torna-se imprescindível criar mecanismos que restrinjam a exposição da criança à propaganda e à oferta cotidiana de alimentos que determinam o desequilíbrio alimentar.

Quanto à restrição da oferta cotidiana de alimentos que comprometam o equilíbrio alimentar, uma medida crucial é a regulamentação do que é vendido nas cantinas, uma vez que a maioria dos produtos aí comercializados possui as características indesejáveis descritas anteriormente. Estudos demonstram que não basta incluir opções saudáveis aos alimentos já oferecidos. Quando produtos não saudáveis continuam disponíveis, os alunos tentam a optar por estes. Portanto, para uma ação de proteção ser eficaz é imprescindível proibir a venda desses alimentos (Nestle 2002). O foco da regulamentação dos alimentos vendidos em cantinas escolares é o ambiente e não o indivíduo. Seu objetivo é evitar que crianças e jovens, cuja capacidade de discernimento ainda está em construção, estejam expostos à oferta cotidiana de alimentos não saudáveis durante pelo menos quatro horas do seu dia. Interditar a venda desses alimentos na escola não significa interditar seu consumo eventual, em outros momentos e ambientes. Neste caso, proibir (colocar limite) é também educar e proteger.

A presente justificativa faz parte do livro "**Atualização em Obesidade Infantil e Adolescente**" de autoria do **Dr. Mauro Fisberg** .

Professor Adjunto e Chefe de Atendimento e Apoio ao Adolescente - CAAA, disciplina de Especialidades Pediátricas, no Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo.

Coordenador do Núcleo de Qualidade de Vida da Universidade São Marcos

Coordenador científico da Força Tarefa Controle de Peso e Atividade Física- International Life Science Institute - Brasil

Coordenador do Grupo de Trabalho - Obesidade - Federação Internacional das Sociedades de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição

Coordenador do GENAF - Grupo de Estudos Avançados em Nutrição e Atividade Física  
Nutrociência Assessoria em Nutrologia ([www.nutrociencia.com.br](http://www.nutrociencia.com.br))

Solicitamos pelo exposto aos nobres pares a aprovação do presente projeto

**Ushitaro KAMIA**

**Vereador Vice Líder do PFL**