**Estudo português sobre obesidade das crianças que veem muita televisão**

As crianças que passam mais tempo a ver televisão apresentam maior risco de obesidade e tensão arterial alta, revela um estudo desenvolvido por uma equipa de investigadores, liderada pela especialista Cristina Padez, da Universidade de Coimbra (UC).

A pesquisa, que pretendia avaliar a alteração dos valores de obesidade infantil da população portuguesa, de 2002 a 2009, e conhecer a associação entre a obesidade infantil e os comportamentos familiares, hábitos sedentários e o ambiente onde vivem, envolveu 17424 mil crianças, de jardins-de-infância e de escolas de várias regiões do país, com idades compreendidas entre os 3 e os 11 anos.

Também os seus familiares participaram no inquérito sobre hábitos alimentares, horas passadas a ver televisão, ao computador ou a jogar jogos eletrónicos e sobre o ambiente na área de residência.

Ao avaliar os efeitos do tempo a ver televisão, ao computador e dos jogos eletrónicos nos valores da obesidade infantil, a investigação conclui que a televisão tem o maior impacto no excesso de peso e no aumento da tensão arterial, o que é explicado pela coordenadora do estudo «pelo facto de as crianças estarem mais expostas a publicidade de produtos alimentares, induzindo-as à ingestão de comida normalmente pouco saudáveis. Por outro lado, a televisão é mais passiva. O computador e os jogos eletrónicos exigem mais concentração e interação».

Financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) e já com seis artigos científicos publicados em jornais e revistas internacionais, o estudo determinou a percentagem de crianças que passam mais de duas horas diárias em frente ao televisor, ultrapassando os limites considerados de referência (da Academia Americana de Pediatria): 28% de meninos e 26% de meninas veem mais de duas horas de televisão por dia, durante a semana, Mas, ao fim de semana, a percentagem dispara – 75% meninos e 74% meninas.

Para a também coordenadora do Centro de Investigação em Antropologia da Saúde, «é urgente corrigir este e outros hábitos errados para que não se perpetuem e tenham implicações sérias na idade adulta. Os hábitos criados na infância tendem a prolongar-se para a vida adulta. Nos adultos encontramos uma forte associação entre o tempo que eles veem televisão e valores de obesidade, hipertensão arterial, diabetes tipo II, entre outros problemas».

Por outro lado, contrariamente ao que a generalidade dos pais pensa, «o simples facto de uma criança ser obesa apresenta três problemas: em 60% dos casos as crianças obesas apresentam já pelo menos um fator de risco que normalmente apenas se associam aos adultos como hipertensão, colesterol elevado, triglicéridos; cerca de 40% permanece obesa na vida adulta e, mesmo as crianças que normalizam o seu peso com o crescimento, o simples facto de terem sido obesas é um risco para o aparecimento de algumas doenças principalmente cardiovasculares na vida adulta. Por isso, os pais devem limitar o tempo de televisão e estimular as brincadeiras ativas», alerta.

A equipa centrou-se igualmente na relação entre o ambiente onde as crianças vivem e o excesso de peso. O tipo de lojas, supermercados ou centros comerciais da zona de residência foi analisado, bem como a existência, ou não, de locais para a prática de atividades ao ar livre. Foi também tida em conta a segurança junto à habitação, porque, realça Cristina Padez, «a segurança das zonas frequentadas pelas crianças junto à habitação e à escola pode ter influência no peso. Nas sociedades urbanas, por questões de segurança, as crianças têm poucas atividades ao ar livre. Ficam em casa, vêm mais televisão e maior é o risco de serem obesas».

Este estudo sociodemográfico da obesidade infantil confirmou ainda a «associação entre o grau de instrução dos pais e o peso das crianças. Quanto menor é o grau de ensino, maior é o valor de obesidade», conclui a docente da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra.

Cristina Pinto (Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva