

» Entrevista | **CAMILA LIMA** | PROFESSORA DO CEUBAo *CB.Saúde*, nutricionista alerta para os perigos dos ultraprocessados e a necessidade de ter bons hábitos alimentares na infância

Obesidade infantil é preocupante



» VITÓRIA TORRES

De acordo com dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), pela primeira vez no mundo, a obesidade infantil superou os índices de desnutrição. A principal razão para essa mudança está na substituição da alimentação tradicional por produtos ultraprocessados, geralmente mais baratos e com

alta densidade calórica. Para discutir o tema, o *CB.Saúde* — parceria entre o *Correio Braziliense* e a *TV Brasília* — entrevistou a professora Camila Lima, nutricionista e docente do Centro Universitário de Brasília (Ceub), ontem. Às jornalistas Carmen Souza e Sibeles Negromonte, Camila explicou os motivos por trás do crescimento da obesidade infantil e ofereceu dicas sobre escolhas alimentares mais saudáveis.

O relatório do Unicef aponta os ultraprocessados como grandes responsáveis por essa mudança no perfil nutricional. O que está acontecendo?

Esse aumento da obesidade infantil vem sendo observado há anos. Na última década, percebemos um crescimento expressivo de crianças com obesidade infantil. É um problema de saúde que temos no Brasil. Entre as décadas de 1970 e 1990, a principal preocupação era a desnutrição. Por isso, surgiram programas de fortificação de alimentos para combater deficiências nutricionais, como anemia e falta de vitamina A. Hoje, nossa atenção se volta para o padrão alimentar e o estilo de vida das crianças. Temos um impacto muito grande de quais tipos de alimentos são ofertados para essa criança. O que a gente observa também nessa mudança drástica no padrão alimentar é a inatividade física das crianças.

Por que os alimentos ultraprocessados são tão perigosos?

Costumamos dizer que muitos ultraprocessados são produtos alimentícios, pois nem podemos chamá-los de alimentos. O grande problema desses alimentos é que a gente tem uma transformação muito grande da matéria prima. Por exemplo, o milho vira salgadinho, perdendo todos os nutrientes que tem nele e ganhando gordura saturada, excesso de carboidratos e alto consumo de sódio. Esses produtos têm altíssima densidade calórica e, somados à inatividade física, estamos vendo o resultado.

Hoje há crianças com colesterol alto. Isso é reflexo de uma alimentação pesada?

É um reflexo direto da alimentação rica em gordura saturada e pobre em fibras e frutas. Uma realidade comum em muitas famílias. Isso tem provocado o surgimento de doenças que antes eram mais comuns em adultos e idosos. A hipercolesterolemia (colesterol alto) é um sinal de que o organismo está em estresse. E quando esse estresse ocorre na infância, a situação é ainda mais

preocupante, pois a criança ainda vai passar pela adolescência, um período de grande demanda metabólica. Isso compromete sua qualidade de vida desde cedo.

Essa situação impacta o tempo de vida e o desenvolvimento das crianças?

Tem um efeito muito direto. A alimentação inadequada na primeira infância compromete o desenvolvimento físico, intelectual e cognitivo. A falta de nutrientes para o desenvolvimento e crescimento normal da criança reflete negativamente na vida adulta, tanto na capacidade cognitiva quanto na interação social, de como ela age e como ela se enxerga.

Quais são os alimentos que parecem saudáveis, mas não são?

“O suco de caixinha é um exemplo clássico. Muitos pais oferecem achando que é uma opção melhor do que refrigerante, mas ele costuma ser rico em açúcar adicionado. O Brasil tem avançado nas políticas públicas, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que tem um papel importante na redução do consumo de ultraprocessados na merenda escolar. Outros exemplos de falsos saudáveis são biscoitos recheados, salgadinhos e até achocolatados. Muita gente acredita que está oferecendo apenas leite, mas na lista de ingredientes há calorias que não são boas para serem ingeridas”.

Como devemos ler um rótulo de forma eficiente?

A lista de ingredientes geralmente está na parte de trás da embalagem. Se você leu e não entendeu nada do que está escrito, não compre. Uma dica fácil é evitar produtos com muitos ingredientes terminados em ‘-ante’, como aromatizante, corante, antiumectante. Essa é a dica mais fácil para conseguirmos tomar decisões mais adequadas. Já a rotulagem frontal serve para informar exatamente o que precisamos saber. Se está escrito que tem muito açúcar, por exemplo, não significa que você nunca pode consumir, mas que precisa ficar atento ao que mais vai comer no resto do dia.



VOTAÇÕES ABERTAS

A mostra que destaca o melhor da arquitetura, do design de interiores e do paisagismo já está de portas abertas! Desde 13 de agosto, a **CASACOR Brasília ocupa a Casa do Candango com 51 ambientes criados por 58 profissionais** – reunindo grandes nomes e novos talentos, todos guiados pelo tema **“Semear Sonhos”**.

Chegou a hora de votar e é você que vai decidir quais projetos encantaram com sua criatividade, inovação e emoção.



Não perca essa oportunidade única
ESCOLHA O SEU FAVORITO

Realização: **CASACOR** / BRASÍLIA **CORREIO BRAZILIENSE** **CB Brands** GRUPO DE CONTÍDUO

LUTO

Fabio Rodrigues-Pozebom / Agência Brasil



Roseli Faria morreu, aos 54 anos, em decorrência de um câncer

O adeus a uma líder

» RAPHAELA PEIXOTO

“Alegre”, “sensacional”, “comprometida”, “generosa”. Esses foram alguns dos adjetivos citados durante o velório da professora e analista de planejamento e orçamento Roseli Faria, na tarde de ontem, no Cemitério Campo da Esperança. Ela faleceu nesta quinta-feira, aos 54 anos, em decorrência de um câncer. O sepultamento será realizado, hoje, em Sorocaba/SP, cidade natal de Roseli.

“Ela representa um modelo ideal que o ser humano deveria perseguir para a gente ter uma convivência mais fraterna. Com tolerância e paciência, ela nunca batia de frente, mesmo discordando, tentava contornar por outro ângulo”, disse o viúvo, Maurício Baruchi.

No X (antigo Twitter) o presidente Luiz Inácio Lula da Silva lamentou a morte da companheira do PSol. “Roseli deixará saudades em quem a conheceu, mas também os ensinamentos de uma vida de militância por políticas inclusivas e pela presença dos mais pobres no orçamento público”.

Roseli foi candidata a deputada federal em 2022 pelo PSol. Em nota, o partido destacou a trajetória e relevância da professora: “Como mulher negra, abriu caminhos e seguirá inspirando outras mulheres a ocupar espaços de liderança. Roseli foi imensa em tudo o que fez, deixando uma trajetória de coragem, conquistas, amizades e respeito que permanecerá como legado”.

Atuou em diferentes pastas, com passagens pelos ministérios do Planejamento, Orçamento e Gestão; Desenvolvimento Social e Cidadania; Justiça e Segurança Pública; e Gestão e Inovação em Serviços Públicos.

Ela também trabalhou na Escola Nacional de Administração Pública (Enap), onde foi professora no Programa de Formação Inicial, voltado para servidores das carreiras estratégicas aprovados no Concurso Público Nacional Unificado (CPNU). A Enap lamentou a morte da ex-funcionária.

***Colaborou Ana Carolina Alli, estagiária sob a supervisão de Márcia Machado**