

Os reflexos da alimentação dos pais em seus filhos

— 30 de maio de 2016

*Lilia Kawazoe

Constantemente nos deparamos com dados alarmantes sobre obesidade, tanto que a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que esse é um dos maiores problemas no mundo. Caso o tema não seja levado a sério, as projeções da agência mostram que em 2025 cerca de 2,3 bilhões de adultos vão sofrer de sobrepeso e mais de 700 milhões serão obesos. A estimativa na área infantil também apresenta números ruins: o sobrepeso e obesidade podem afetar 75 milhões de crianças.

Diante desses dados assustadores, é importante falar sobre a participação dos pais na alimentação de seus filhos. É fundamental que a ingestão de alimentos saudáveis comece na gestação da mãe, passando pela fase da amamentação, até chegar no momento em que um filho escolhe o próprio alimento, todo o cuidado é pouco quando o tema é educação alimentar. Isso porque, apenas tendo essa cautela, pode-se evitar que as crianças sofram de obesidade infantil e, futuramente, tornem-se adultos com problemas de saúde.

Nesse sentido, a indústria alimentícia tem um grande desafio e uma enorme responsabilidade: investir cada vez mais na produção de opções saudáveis para colaborar com todo esse processo. É preciso inovar sempre, realizar pesquisas para desenvolver novos ingredientes que atendam essas necessidades com produtos de baixas calorias, ricos em vitaminas, minerais, proteínas, fibras, aminoácidos essenciais e antioxidantes naturais.

Para se ter uma ideia da quantidade de opções de insumos com alto valor nutritivo que as indústrias local e internacional têm ao seu dispor, basta olhar para a biodiversidade brasileira. Ela nos proporciona farinhas e óleos por meio de frutos e sementes, tais como: açaí, cupuaçu e castanha do Brasil, que podem ser incrementados em receitas tradicionais como pães, cookies, entre outros, tornando-os mais saudáveis. Portanto, basta querer.

A conclusão, diante de todos esses fatos, é que ter uma alimentação equilibrada com a ingestão de alimentos saudáveis, industrializados ou não, é fundamental antes de se pensar em uma gestação, na gravidez, após o parto e, sobretudo, nos momentos seguintes, durante as refeições com a criança. Afinal, ensinar os pequenos desde cedo a se alimentarem corretamente é primordial para que eles tenham o hábito de comer saudável no futuro.

***Lilia Kawazoe é Gerente Comercial da unidade de negócio Concepta Ingredients, pertencente ao Grupo Sabará, especializada no desenvolvimento de soluções naturais e tecnológicas, com foco nas indústrias de alimentos, bebidas, nutrição animal e farmacêutica veterinária.**