



Índex de Nutrição Pediátrica: uma obra de mérito mas sobretudo um excelente material de trabalho e de reflexão!

Carla Rego

Unidade de Nutrição. Serviço de Pediatria. Unidade Autónoma de Gestão da Mulher e da Criança. Hospital de São João, Porto

Índex de Nutrição Pediátrica. Volume 1. Fernando Ferraz, Susana César Adam, José Furtado, Maria Elisa Ferraz. Ed. Egas Moniz – Cooperativa de Ensino Superior, CRL. 2005

A alimentação humana e particularmente a alimentação infantil é sem dúvida uma das áreas mais controversas do conhecimento científico ligado à saúde e também uma das áreas em que a investigação – científica e tecnológica - mais avanços tem registado nos últimos anos.

A alimentação é uma necessidade vital dos seres vivos e a sua repercussão no estado de saúde actual e futuro das populações é inquestionável. As consequências de uma má alimentação nos tempos actuais podem traduzir-se por um compromisso “mensurável” do estado nutricional (por carência na desnutrição ou por excesso na obesidade) mas, na grande maioria das situações, os desequilíbrios nutricionais não são tão facilmente objectiváveis e são os resultados de estudos prospectivos que têm demonstrado, por exemplo, as consequências irreversíveis da carência de ferro e a importância dos ácidos gordos poli-insaturados de cadeia longa entre outros. “Nós somos aquilo que comemos!”. Frase antiga mas actual!

A prática diária do simples acto de nos alimentarmos, aliada à constante divulgação em revistas científicas e nos *media* das associações alimentação/saúde e alimentação/doença levam a que todos julguemos que de nutrição sabemos muito. Mas os conhecimentos inerentes às ciências da nutrição não se esgotam em alguns conhecimentos sobre uma boa alimentação! Na realidade, devemos sim assumir humildemente o nosso desconhecimento nesta vasta e insondável área do conhecimento quando nos deparamos com conceitos recentes e matérias de investigação promissoras quer na prevenção de certas doenças quer na cura de muitas outras, e refiro-me por exemplo à nutrigenética, aos alimentos funcionais, refiro-me ainda à inquestionável influência da alimentação desde a vida intra uterina e durante os primeiros meses de vida na programação de certas doenças da idade adulta ... Podemos assim entender a importância de uma alimentação equilibrada, não

apenas em macronutrientes mas sobretudo nos micronutrientes, para que seja garantido um adequado crescimento, um pleno desenvolvimento em todas as suas vertentes ... e ainda para que seja promovida uma boa saúde futura! Podemos assim entender também a enorme dificuldade dos comités científicos ou políticos no que respeita a promulgação de consensos ou de normas de regulamentação de produtos nutricionais!

Uma obra como o *Índex de Nutrição Pediátrica* abana a nossa presunção e confronta-nos com a realidade de que pouco ou nada sabemos! E a primeira confrontação prende-se com a prática questão da infundável diversidade de produtos que temos no mercado português! A indústria alimentar, por questões de mercado e tentando sempre responder em duas vertentes - o desejo (entenda-se gosto) do consumidor por um lado e a inovação científica proveniente da investigação por outro - tem demonstrado nos últimos anos uma imparável capacidade de produzir alimentos novos. É impossível para o médico, seja de família seja pediatra, acompanhar o louco crescimento da oferta de mercado e lidar com a sempre acutilante e actualizadíssima informação dos progenitores. As perguntas acontecem e por vezes não é fácil dar uma resposta correcta e actualizada! O *Índex de Nutrição Pediátrica* é sem dúvida um material de trabalho com lugar cativo na secretária do consultório e que permitirá no momento não apenas ajudar o médico na escolha, como também esclarecer algumas das suas dúvidas mas sobretudo responder na hora às questões colocadas. Tem ainda uma particularidade importante: os autores pretendem uma actualização regular quer do formato escrito quer sobretudo do formato informático, mais-valia preciosa nos dias de hoje!

É uma obra notável, de um rigor imbeliscável, com uma estrutura que permite uma muito fácil consulta. Para além de apresentar todos os produtos existentes no mercado português em função das diferentes casas comerciais, agrupa depois os produtos em função do grupo etário a que se destinam ou da sua indicação específica. A informação exaustiva sobre a composição de cada grupo de produtos é enriquecida com

Recebido: 27.11.2006
Aceite: 28.11.2006

Correspondência:

Carla Rego
Unidade de Nutrição. Serviço de Pediatria
Unidade Autónoma de Gestão da Mulher e da Criança
Hospital de São João, Porto
E-mail: carla.rego@mail.telepac.pt

uma nota introdutória escrita por peritos nacionais que, só por si, é um documento científico de elevado valor, permitindo contextualizar o grupo de produtos a que se reportam, e baseando toda a informação num extremo rigor científico suportado pelas recomendações internacionais. Mais, na descrição de cada produto existiu a preocupação dos autores em colocar em primeiras linhas as recomendações da European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) e da União Europeia (UE) de forma que quer em relação aos macronutrientes quer em relação aos micronutrientes a composição do produto possa ser comparada com as recomendações de um comité científico e de uma normativa política.

Se, relativamente aos leites e fórmulas infantis, as recomendações existem e a legislação é clara, no que respeita aos produtos da alimentação complementar tal facto não é verdade. Assim, a simples análise da composição de alguns produtos existentes no mercado e recomendados a partir do quarto mês permite-nos constatar do desequilíbrio da sua composição, nomeadamente em açúcares simples e em gordura. Esta objectivação clara atribui mais um importante papel a esta valiosa obra pois obriga, sem escapatória, a uma atitude de reflexão por parte do pediatra e da indústria alimentar. É que, numa época em que cada vez mais se recomenda a diversificação tardia (o mais próxima do sexto mês) e em que a obesidade é uma pandemia e um grave problema de saúde pública, este Índice cria um ponto de partida para esta reflexão conjunta no sentido da mudança e da adequação.

Acrescenta ainda um capítulo para águas e outro para soluções de rehidratação oral. No que respeita ao primeiro, é interessante verificar a composição físico-química de todas as águas disponíveis no mercado. Pela sua importância durante o

processo de crescimento e pela constante polémica em relação necessidade de suplementação, julgo importante referir um micromineral (o flúor) e um macromineral (o cálcio). No que respeita ao primeiro, é interessante constatar o baixo teor de flúor das águas de nascente e o facto de apenas seis em 19 águas minerais naturais apresentarem teores no limite da definição de fluoretadas e destas apenas uma ser lisa! Mais, em Coimbra e no Porto desconhece-se o teor de flúor das águas para consumo humano da rede de distribuição! É para refletir! O outro aspecto tem a ver com o teor de cálcio. A formação de massa óssea ocorre durante a idade pediátrica, particularmente durante a adolescência. A água, alimento nobre, poderá ser um veículo de um dos principais determinantes da formação de osso, o cálcio, à semelhança do que já é praticado, como medida de saúde pública, em países como a França e Suíça. As nossas águas de nascente têm na generalidade muito baixo teor de cálcio e, no grupo das minerais naturais, as que apresentam um valor mais elevado são gaso-carbonatadas! É outro ponto de reflexão no sentido da manipulação vantajosa dos alimentos nobres visando a promoção da saúde futura!

Em conclusão, para além da louvável coragem dos autores em levar a cabo a árdua tarefa de elaborar este exaustivo *Índice de Nutrição Pediátrica*, esta obra tem um lugar de destaque e um mérito incomensurável, não apenas por ser uma imprescindível base de trabalho para todos os profissionais que lidam com a criança, com a nutrição, com a alimentação, mas sobretudo porque nos confronta com situações que poderão constituir tema de reflexão para um trabalho conjunto entre profissionais de saúde, investigadores e indústria farmacêutica, em prol da saúde das nossas crianças e consequentemente em prol do bem-estar futuro da nossa população.