

Adolescente que dispensa café da manhã pode ficar obeso

Pular a primeira refeição do dia pode contribuir para a construção de hábitos e comportamentos não saudáveis

Peter Moon
Agência Fapesp

Em um trabalho publicado na Scientific Reports, pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e de seis países europeus avaliam comportamentos determinantes para o ganho de peso entre crianças e adolescentes. A obesidade infantil pode favorecer o surgimento prematuro de problemas como o diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

O estudo destaca que o hábito de muitos adolescentes de pular o café da manhã em suas casas antes de seguir para as escolas guarda relação direta com o aumento da circunferência abdominal e com o aumento no índice de massa corporal (IMC) nesse grupo etário. Dispensar a primeira refeição do dia pode levar a uma dieta desequilibrada, além de hábitos nada saudáveis, o que pode tornar os adolescentes vulneráveis ao ganho de peso.

“O principal achado de nosso estudo indica que pular o jejum está associado a marcadores de adiposidade em adolescentes, independentemente de onde vivem, do tempo de sono ou do sexo”, disse Elsie Costa de Oliveira Forkert, epidemiologista e pesquisadora do Grupo de Pesquisa YCare do Departamento de Medicina Preventiva da FMUSP.

“Ao dispensar o café da manhã, milhões de crianças e adolescentes em todo o mundo podem substituir uma alimentação mais saudável dentro de casa (laticínios, cereais integrais e frutas) pelo consumo, em cafeterias e lanchonetes escolares, de alimentos industrializados muitas vezes hipercalóricos e de baixo valor nutricional,



Dispensar a primeira refeição do dia pode levar a uma dieta desequilibrada

como salgadinhos, doces e refrigerantes, o que está diretamente ligado ao desenvolvimento da obesidade”, disse.

O artigo complementa o trabalho de pós-doutorado de Forkert, apoiado pela Fapesp, e contou com a colaboração de cientistas da Alemanha, Áustria, Bélgica, Espanha, Grécia e da Itália.

A partir dos dados de dois grandes estudos, um europeu e outro brasileiro, os cientistas avaliaram se os comportamentos relacionados ao equilíbrio energético adotados por esses adolescentes estariam associados a marcadores de adiposidade total e abdominal.

O estudo europeu é o Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence Cross-Sectional Study (Helena-CSS), conduzido entre 2006 e 2007 e que avaliou 3.528 adolescentes de 10 grandes cidades europeias (composto por 52,3% de meninas e 47,7% de meninos, todos entre 12,5 e 17,5 anos), estratificados por idade, sexo, região e status socioeconômico. A coordenação do estudo europeu foi feita pelo professor Luis Alberto Moreno, da Faculdade de Ciências

da Saúde da Universidade de Zaragoza, na Espanha.

Já o estudo brasileiro intitulado Saúde Cardiovascular do Adolescente Brasileiro (BRACAH Study), utilizando metodologia semelhante, avaliou 991 adolescentes (54,5% de meninas e 45,5% de meninos, com idade entre 14 e 18 anos) e foi conduzido em 2007 na cidade de Maringá (PR). Os adolescentes foram avaliados quanto a fatores de risco cardiovascular e comportamentos relacionados à saúde. O estudo BRACAH foi coordenado pelo professor Augusto Cesar Ferreira de Moraes, do Departamento de Epidemiologia da Faculdade de Saúde Pública da USP.

O novo estudo, do qual participou Forkert, avaliou peso e altura, índice de massa corporal (indicador de obesidade geral), circunferência abdominal e relação cintura-altura (indicadores de obesidade abdominal).

Para averiguar o comportamento sedentário dos adolescentes, em dias de semana e fins de semana, foi considerado o tempo diário despendido na frente da televisão, do computador ou

jogando videogames. O tempo de sono dos adolescentes pesquisados também foi examinado, considerando o tempo de sono habitual, em dias da semana e aos finais de semana.

O questionário de Escolas e Preferências Alimentares, que explora atitudes e preocupações quanto a alimentação, estilo de vida e alimentação saudável entre os adolescentes, também foi usado para avaliar o consumo de café da manhã, com base no grau de concordância (em uma escala de 1 a 7) com a afirmação “Eu muitas vezes pulo o café da manhã”.

A partir dessas informações os cientistas analisaram se os adolescentes que dispensavam o café da manhã apresentavam, em média, valores maiores nos marcadores de adiposidade em relação aos adolescentes que tomavam o café da manhã.

“Dos comportamentos analisados, relacionados ao equilíbrio energético, o que mais apresentou associação com os marcadores de obesidade foi o comportamento de pular o café da manhã”, disse Forkert.

Sedentarismo e mais calorias

Tanto no estudo europeu como no brasileiro, os meninos se mostraram em média mais pesados e mais altos do que as meninas e apresentaram circunferência abdominal igualmente maior.

“Verificamos um aumento médio na circunferência abdominal de 2,61 centímetros e 2,13 centímetros, respectivamente, nos meninos europeus e brasileiros, quando esses têm o hábito de pular o café da manhã”, disse Forkert.

“Por outro lado, quando usamos o tempo de sono influenciando a associação entre os outros comportamentos e os marcadores de obesidade, observou-se que os meninos europeus e brasileiros que pularam o café da manhã, mesmo dormindo adequadamente [oito horas por dia ou mais], aumentaram em média 1,29 kg/m² e 1,69 kg/m² o índice de massa corporal, respectivamente”, disse.

Entre os meninos europeus e brasileiros, pular o café da manhã

foi o comportamento predominante, mostrando associação positiva com os indicadores de obesidade (índice de massa corpórea, circunferência abdominal e relação cintura-altura).

“O mesmo ocorreu entre meninas europeias. Diante do comportamento de pular o café da manhã, mesmo dormindo adequadamente houve uma associação positiva com os marcadores de obesidade geral e abdominal. Por exemplo, a circunferência abdominal aumentou em média 1,97 centímetro e a relação cintura-altura 0.02”, disse Forkert.

Em relação às meninas estudadas, as brasileiras se mostraram mais sedentárias do que os meninos. Já as europeias, apesar de apresentarem menor prevalência de comportamentos sedentários, eram, em contrapartida, menos ativas fisicamente quando comparadas aos meninos europeus, embora mais ativas do que os adolescentes brasileiros. O comportamento sedentário (mais

de duas horas por dia) nessas adolescentes europeias mostrou um aumento na circunferência abdominal (em média de 1,20 cm), mesmo tendo um tempo de sono adequado.

“No entanto, entre os meninos brasileiros que dormiam menos de oito horas por dia, observou-se uma proteção quanto à obesidade geral [em média uma diminuição de -0,93 kg/m²], disse Forkert.

Segundo a pesquisadora, embora a investigação de tais comportamentos não tenha sido contemplada no estudo, “pode-se imaginar que, entre os adolescentes de comportamento mais sedentário e que passam mais tempo diante da televisão, no computador ou brincando com eletrônicos, eles podem estar se alimentando inadequadamente enquanto assistem televisão ou jogam. O sedentarismo associado ao maior consumo calórico é um caminho direto para a obesidade”.

Lúri
Moreira

iurimoreira.imprensa@gmail.com

Presidente global em nuvem estará no SAP Now

Na semana que vem, estarei cobrindo com exclusividade o SAP Now, que contará com presença da presidente global dos negócios em nuvem da SAP e membro do conselho executivo da empresa, Jennifer Morgan. A executiva falará no dia 11 de setembro sobre como vencer na era da Economia da Experiência, além de compartilhar projetos visionários que a companhia lidera em diversos países. O foco da apresentação também será a integração de Qualtrics ao portfólio da SAP, que vem tornando a empresa a única no mercado com potencial de oferecer soluções que combinam dados de experiência (X-data) com dados operacionais (O-data).

Jennifer também vai chamar ao palco Rodrigo Vicentini, head da NBA no Brasil, que apresentará como a liga utiliza os diferentes tipos de dados para aperfeiçoar a experiência dos fãs dentro e fora das quadras. Juntos, falam sobre o showcase SAP & NBA Basketball Data Court, uma parceria da SAP com a NBA para trazer uma quadra de basquete sensorizada, que tem tecnologias SAP para comparar estatísticas com atletas reais e proporcionar uma experiência imersiva aos participantes do evento.

A grade também contará com outros palestrantes que trarão suas visões sobre economia da experiência em diversos segmentos de negócios. Claudio Muruzabal, presidente da SAP América Latina, recebe no primeiro dia do evento Dennis Wang, VP de operações do Nubank para um talk show sobre o papel da cultura da empresa na experiência do cliente.

Também está confirmada a apresentação de Chip Conley, fundador da The Modern Elder Academy (MEA), mentor e conselheiro estratégico de Hospitalidade do Airbnb, que vai falar sobre a reinvenção da hospitalidade. Na palestra Na palestra “Surfing Disruption”, no dia 12, ele vai abordar os desafios de se destacar na Economia da Experiência, onde todos buscam o novo e reinventar conceitos, como foi o caso do Airbnb. Na semana que vem conto tudo sobre o evento neste espaço.

Criminalidade

O brasileiro vem procurando bastante “como ser hacker” na internet: de janeiro a julho deste ano, o termo foi pesquisado pelo menos 67 mil vezes, segundo os dados da SEMrush, empresa de marketing digital, que apurou o interesse dos brasileiros em recorrerem aos mecanismos de busca para descobrir como é possível hackear as redes sociais. As principais dúvidas são a respeito das redes do Mark Zuckerberg e concluiu que os brasileiros pesquisaram por “como hackear o Facebook” 602 mil vezes, considerada a rede social mais procurada para essa finalidade. Em seguida, o alvo é o aplicativo de mensagens Whatsapp, com 210 mil buscas sobre como é possível hackear a plataforma. Ainda que não seja uma rede social, a SEMrush detectou que os brasileiros procuraram nos mecanismos 10 mil vezes no primeiro semestre, como hackear a Netflix, plataforma streaming de séries e filmes.

Asus

A ASUS anuncia novos produtos na IFA 2019. A empresa apresentou novas soluções para criadores de conteúdo, profissionais de negócios, entusiastas de saúde e fitness e gamers no mercado europeu. Entre os lançamentos estão: a nova série ASUS ProArt, solução digital completa para criadores de conteúdo profissionais; VivoWatch SP, wearable com sensores de ECG e PPG de nível médico com tecnologia HealthAI; ASUSPRO B9, o notebook de 14 polegadas mais leve do mundo com desempenho e inovações de nível superior e o ROG Phone II Ultimate, versão do smartphone dedicado para jogos com nova cor e upgrade nas configurações.

e-Sim

Já está disponível o e-SIM da TIM. A tecnologia funciona por meio da leitura de QR Code, substituindo o chip físico pelo digital e permitindo a ativação do plano desejado no smartphone compatível. Clientes dos segmentos pós-pago e Controle, que sejam usuários dos aparelhos iPhone XS, XS Max ou XR, poderão aderir à funcionalidade. Embutido na placa-mãe do aparelho, o dispositivo possibilita que o consumidor tenha até duas linhas telefônicas. O QR Code criptografado oferece mais segurança, protegendo a conta de adulterações e invasão de hackers. Além de conter uma chave exclusiva, que faz a verificação em um servidor toda vez que uma substituição de perfil é solicitada, evitando golpes e dificultando o repasse de aparelhos. Para conferir a lista de lojas que disponibilizam a tecnologia, acesse o site <http://www.tim.com.br/esim>