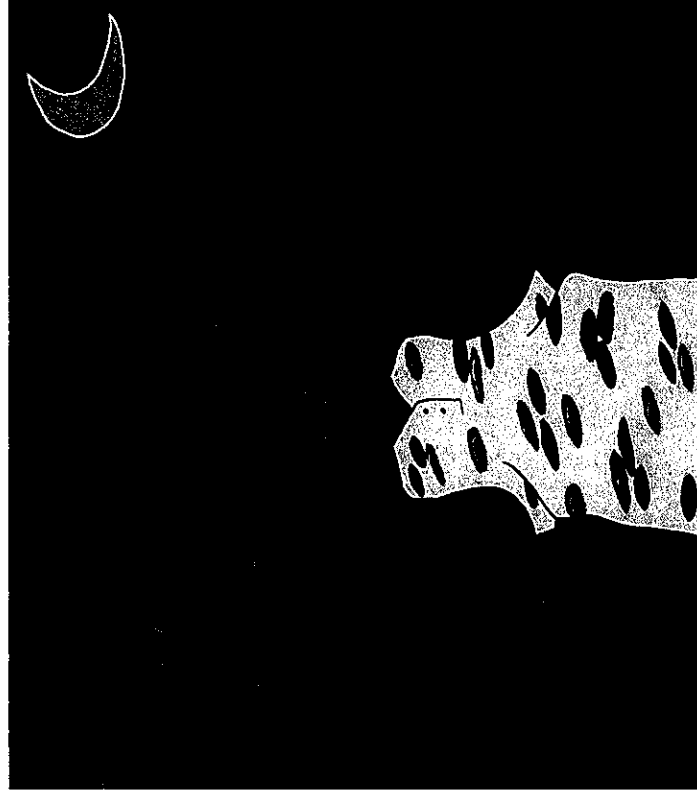


DIAGNÓSTICO

# Cada vez mais gordos!

↳ O diagnóstico está feito: os nossos miúdos estão a ser alimentados com comida hipercalórica, passam demasiado tempo passivos, frente a televisores e computadores, e dormem de menos. ↳ E por tudo isso estão cada vez mais gordos, e vão ser jovens e futuros adultos obesos! ↳ Não podemos impedir a tragédia, mas é possível torná-la menos grave, diz a professora Isabel do Carmo como conclusão do seu último estudo.

TEXTO Isabel Stillewell ↳ ILUSTRAÇÃO Corbis/Zetainmagens Portugal



A lista dos factores de risco está feita, depois de um longo estudo levado a cabo pela médica endocrinologista Isabel do Carmo e a sua equipa. Em termos rápidos e simplistas, desenha-se assim: têm tendência para ser mais obesas as crianças que dos sete aos nove anos dormirem menos de oito horas; os filhos únicos; os que passam mais horas sentados passivamente a ver televisão e a jogar nas consolas; aqueles que vêem mais publicidade na televisão, cuja maior percentagem às horas de programação infantil é a produtos alimentares. O risco é mais elevado, ainda, entre aqueles cujos pais têm um nível de instrução mais baixo e nos que vivem em meio urbano (mais 32 por cento de obesidade do que no não urbano).

Se a população portuguesa neste momento já apresenta níveis de excesso de peso e obesidade preocupantes, Isabel do Carmo garante que os rastreios feitos junto das crianças e jovens indicam, sem sombra de dúvida, que daqui a dez anos o problema será muito mais grave. Ou seja, se ainda há dúvidas se a gripe das aves alguma vez será uma epidemia, da obesidade já há a certeza absoluta de que será exactamente isso.

A causa é fácil de apontar, o que é muito diferente de dizer solucionar. Segundo Isabel do Carmo, fomos invadidos de há dez anos para cá por uma dieta hipercalórica e ainda por cima a baixo preço. Apanhados desprevenidos, ou confiantes de que não tínhamos nada em comum com aqueles americanos gigantescos que víamos nos filmes, acolhemos a *fast-food* de braços abertos. E passámos a abandonar a dieta mais tradicional, embora seja importante não cair em nostalgias do estilo «ó tempo volta para trás», porque a própria especialista garante que a maravilhosa dieta mediterrânica era até certo ponto um mito... Mais verdade, digo eu, será dizer que pura e simplesmente não havia dinheiro para comer tanto.

O pior são os problemas associados. É que se os anunciantes, depois dos anúncios aos seus maravilhosos biscoitos cheios de calorias, nos dessem como modelo de beleza e elegância uma mulher rechonchuda, podíamos morrer de um ataque cardíaco, de diabetes e de hipertensão, para citar só algumas das doenças associadas ao excesso de peso, mas talvez morrêssemos felizes. Mas nem nisso temos sorte: até as modelos que nos convidam a experimentar gelados com *chantilly* e massas cheias de natas obedecem às medidas das moças daqueles calendários de garagem ou de ca-