



Jovens ingerem 50% do cálcio necessário

Estudos em várias cidades mostram que adolescentes têm déficit do nutriente; carência pode acelerar osteoporose

A falta de cálcio é uma das principais preocupações em saúde alimentar nessa fase, ao lado da carência de ferro e do excesso de calorias

JULLIANE SILVEIRA
DA REPORTAGEM LOCAL

Estudos em diferentes cidades do Brasil mostram que os adolescentes consomem só metade do valor de cálcio recomendado por dia. Um dos trabalhos, feito com dados de 206 adolescentes de Indaiatuba (SP) e apresentado como tese de doutorado na USP, aponta que o consumo médio do nutriente é de 680 mg diários —o indicado são 1.300 mg. O estudo será publicado no “Journal of Adolescent Health”.

Uma outra pesquisa, que englobou dados de 1.250 adolescentes de escolas públicas de cinco cidades —Campinas, Piracicaba e Piedade (SP), Toledo (PR) e Seropédica (RJ)—, também aponta o mesmo déficit no consumo de cálcio. “A grande preocupação é que os problemas não surgem agora. Mas daqui a dez ou 20 anos teremos adultos jovens com osteoporose”, diz a nutricionista Rozane Bleil, responsável pelo levantamento de dados em Toledo.

As causas para a deficiência são a substituição dos laticínios —principais fontes de cálcio— por refrigerantes e sucos artificiais e a falta do café da manhã, quando a ingestão de laticínios é mais comum. “Nessa fase, as pessoas dormem mais e almoçam direto. Ou, então, acordam atrasadas e comem na escola alimentos menos saudáveis”, analisa a nutricionista Bárbara Peters, responsável pelo estudo da USP e pesquisadora do Ambulatório de Fragilidades Ósseas da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo).

Entre os adolescentes avaliados por Peters, os que tomavam café da manhã apresentaram as menores deficiências. Para o hebiatra Benito Lourenço, do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo, a falta de cálcio é uma das principais preocupações em saúde alimentar do adolescente, ao lado da carência de ferro e da ingestão excessiva de calorias. “Nosso problema é garantir que a deposição de cálcio ocorra de maneira perfeita nessa fase, período de maior incor-

poração nos ossos”, diz.

E na adolescência que se forma boa parte do volume dos ossos para toda a vida —o pico de massa óssea ocorre entre os 20 e os 30 anos. Uma dieta deficiente em cálcio contribui para um pico mais baixo e aumenta as chances de o indivíduo desenvolver osteoporose.

“A população está envelhecendo, e estamos chegando à terceira idade piores. Acho que haverá casos mais precoces de

osteoporose, especialmente mulheres com qualidade óssea muito ruim na menopausa, porque tiveram uma adolescência malcuidada em termos alimentares”, alerta a endocrinologista Marise Castro, chefe do Setor de Doenças Osteometabólicas da Unifesp.

Outras deficiências

O trabalho da USP também constatou baixos níveis de vitamina D no sangue dos adolescentes. Esse nutriente tem a função de fixar o cálcio ingerido nos ossos, o que agrava ainda mais a carência do mineral. “Isso tem sido observado. Fizemos um trabalho com 120 trabalhadores jovens e estudantes de medicina; 20% tinham deficiência grave de vitamina D e 40% estavam abaixo do valor saudável”, acrescenta Castro.

A deficiência é atribuída, pelos pesquisadores, à falta de sol, já que a maior parte da vitamina é sintetizada pelo organismo com a ajuda da luz solar.

O trabalho nas cinco cidades ainda constatou baixa ingestão de vitamina A e de fibras. “É imprescindível o estímulo ao consumo de frutas e hortaliças. Ele é muito reduzido, mesmo em famílias com maiores rendimentos. Assim, seriam consumidos juntos cálcio, vitaminas e fibras”, diz Marina Vieira da Silva, professora da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), da USP, e coordenadora do estudo.