

Dieta deficiente

Renda familiar e escolaridade dos pais influenciam na dieta dos adolescentes, restringindo a ingestão de nutrientes importantes no combate a doenças crônicas, aponta estudo feito na FSP-USP



16/09/2011

Por Mônica Pileggi

Agência FAPESP – A renda familiar e a escolaridade dos pais são fatores que influenciam na dieta dos adolescentes, restringindo a ingestão de nutrientes importantes no combate de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

A conclusão é de uma pesquisa realizada na capital paulista pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP), em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, e publicada na revista *Public Health Nutrition*.

O estudo foi tema do [mestrado](#) de Eliseu Verly Júnior, com coordenação de Dirce Maria Lobo Marchioni e participação de Regina Mara Fisberg, ambas professoras do Departamento de Nutrição da FSP-USP.

Com o objetivo de avaliar o consumo alimentar de 525 adolescentes, com idade entre 14 e 18 anos, o trabalho integrou o Inquérito de Saúde no Município de São Paulo (ISA), que visa conhecer com mais detalhes o perfil epidemiológico da população da cidade.

O nutriente com maior percentual de ingestão inadequada nessa faixa etária foi a vitamina E, apresentando deficiência de 99% na dieta de ambos os sexos. Em segundo lugar esteve o magnésio, com 89% de inadequação entre os adolescentes do sexo masculino e 84% do feminino, seguido pelas vitaminas A (78% e 71%), C (79% e 53%) e B6 (21% e 33%).

“Existem diversas variáveis que determinam o baixo consumo desses nutrientes nessa faixa etária como, por exemplo, a renda familiar *per capita*. As pessoas que pertencem ao grupo de baixa renda apresentaram menor consumo de nutrientes, entre os quais as vitaminas A, C, B6, B12, fósforo, zinco, tiamina e riboflavina”, disse Verly à **Agência FAPESP**.

“Isso ocorre porque as pessoas dessa faixa etária geralmente consomem baixas quantidades de frutas, verduras e legumes, que são importantes fontes de nutrientes”, disse Verly, que atualmente faz [doutorado](#) na FSP-USP.

"A condição financeira restringe o acesso aos alimentos e, dessa forma, a uma dieta mais adequada. Isso indica que a camada menos favorecida tem pior condição nutricional", apontou Fisberg.

O estudo verificou ainda que a deficiência na dieta também esteve relacionada ao nível escolar dos pais. Os dados mostraram que a menor escolaridade foi associada às maiores prevalências de inadequação de consumo dos mesmos nutrientes apontados em jovens de baixa renda.

Para Fisberg, os dados apresentados pela pesquisa podem auxiliar futuros programas de estímulo ao consumo de alimentos fontes dos nutrientes deficientes – presentes em frutas, vegetais e cereais, entre outros –, voltados à população de baixa renda.