

## **Grávidas e mal alimentadas**

### **Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:30/05/2009

Um levantamento realizado pela Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo apontou que cerca de 80% das adolescentes grávidas se alimentam de maneira inadequada durante a gestação. A pesquisa, feita no Ambulatório de Nutrição do Hospital Maternidade Interlagos, indicou também que apenas 10% conseguem mudar os hábitos alimentares na gravidez. O levantamento foi feito com 200 adolescentes gestantes, com até 17 anos, atendidas no ambulatório no primeiro trimestre deste ano. Entre os problemas, o principal é a ingestão excessiva de alimentos altamente calóricos e com grande teor de sódio. Os que lideram a lista dos mais consumidos pelas jovens na gestação são os salgadinhos industrializados, bolachas doces recheadas, hambúrguer, macarrão instantâneo, chocolate, sucos de saquinho e batata frita. Segundo Marta Del Porto Pereira, nutricionista do ambulatório, esses problemas alimentares são prejudiciais tanto para a mãe quanto para o bebê. “Consumir comidas assim durante a gestação provoca alterações sérias nos níveis de glicemia da mãe, além de causar pressão alta. E para o bebê, o sofrimento é inevitável, interferindo até mesmo na sua formação e no ganho de peso”, disse. De acordo com a nutricionista, é preocupante o fato de não ocorrerem mudanças na alimentação, apesar de toda a orientação que elas recebem durante o pré-natal. “As jovens de uma maneira geral não medem as consequências de que o que elas fazem hoje de errado vai refletir amanhã diretamente no bebê. Mudar esses hábitos e essa visão é uma tarefa muito complicada”, alertou. A Secretaria da Saúde destaca que durante a gestação é fundamental ter uma alimentação equilibrada e ingerir alimentos saudáveis, como frutas, verduras, legumes e fontes de ferro e ácido fólico, como o feijão. Beber bastante água também é fundamental nesse período. Para ter uma gestação saudável, é importante evitar alimentos gordurosos como frituras, embutidos, doces em excesso e grande quantidade de carboidratos. Eles elevam os níveis de glicemia do corpo e podem ocasionar pressão alta na mãe. O ambulatório de Nutrição do Hospital Maternidade Interlagos funciona todas às quintas-feiras e atende cerca de 150 adolescentes gestantes por mês. O ambulatório fica na Rua Guaiúba, 3.012. Este conteúdo foi publicado em 27/05/2009 do sítio Agência Fapesp. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria. Mais informações: [www.saude.sp.gov.br](http://www.saude.sp.gov.br)