

Bruno Sousa diz que exageramos no açúcar, no álcool e nas carnes

Madeira precisa de mais nutricionistas nas escolas



As I Jornadas de Nutrição, em fevereiro, vão abordar aquela que é ainda deficiente alimentação da população madeirense.

A Madeira vai ser palco das I Jornadas de Nutrição, as quais estão agendadas para 11 de fevereiro, no auditório da Biblioteca do Arquivo Regional. Bruno Sousa, nutricionista, diz ao JM que foi um grupo de profissionais que decidiu dinamizar este encontro científico na área da nutrição. Pretende-se que haja atualização de conhecimentos e partilha de experiências profissionais e que, desta forma, seja uma mais-valia para a comunidade. Uma comunidade com

baixo consumo de hortícolas, de fruta e de leguminosas e com elevado consumo do grupo das carnes, pescado e ovos. “Uma comunidade que não tem nutricionistas nas escolas”, aponta.

As inscrições gratuitas e as jornadas não contam com qualquer patrocínio de empresas, nem qualquer entidade envolvida na organização. “Acho que fica demonstrado que é possível organizar um evento científico com a colaboração de todos e sem qualquer custo, mas com grandes benefícios para os profissionais e para a população”, refere Bruno Sousa. O nutricionista vai abordar, nestas jornadas, a obesidade e o tratamento não cirúrgico. Questionado sobre se é possível um obeso conseguir atingir o peso normal à custa, apenas, de uma alimentação equilibrada e acompanhada por um nutricionista, Bruno Sousa diz que isso é possível em grande parte dos casos. Isso acontece quando é só a parte alimentar que não está adequada, o que se verifica na maioria.

Contudo, conforme adianta, “é sempre melhor envolver uma equipa multidisciplinar, desde médicos, psicólogos e profissionais da atividade física”. Isto porque a obesidade está relacionada com diversos comportamentos, pelo que é importante a ajuda dos diversos profissionais especializados na área.

Ainda sobre o comportamento dos madeirenses, no que à alimentação diz respeito, Bruno Sousa afirma que continuamos a consumir grandes quantidades de açúcares, gorduras e sal. O álcool é também consumido de uma forma elevada. Deste modo, o nutricionista é de opinião de que muito há a fazer para melhorar a alimentação da população da Madeira. Ainda não existe a figura do nutricionista escolar na Região. No entanto, há nutricionistas nas empresas que fornecem as refeições, assim como na Secretaria Regional da Educação.

Contudo, Bruno Sousa considera que o número é insuficiente para as necessidades.

“Considero que devia haver nutricionistas nas escolas, a acompanharem de perto a alimentação e a auxiliarem em todo o processo de educação alimentar”, afirma. No seu entender, “só assim se pode garantir uma disponibilidade alimentar adequada, assim como promover os padrões alimentares equilibrados, tão necessários nestas idades.

“A alimentação na infância e adolescência é importante para o crescimento e desenvolvimento, mas também estamos a falar de uma etapa essencial para inculcar os hábitos alimentares saudáveis”, diz, sublinhando que a família tem o papel principal, mas a escola também tem um papel importante.

“Se existissem nutricionistas nas escolas, estou certo que teríamos uma alimentação mais adequada, assim como possibilitava fazer-se efetivamente uma educação alimentar completa envolvendo alunos, professores e restante

4

OS NUTRICIONISTAS
QUE EXISTEM NA
SECRETARIA REGIONAL
DA EDUCAÇÃO

1

DIETISTA
AO SERVIÇO DA DRE

comunidade escolar, assim como seria um meio de se chegar às famílias, aspeto crucial para se melhorar a alimentação das nossas crianças e os níveis da obesidade infantil”, concretiza.

As I Jornadas de Nutrição contarão também com a presença do secretário regional da Saúde, Pedro Ramos.

Carla Ribeiro

In “*JM-Madeira*”