

Saúde infantil sem equívocos

Embora alguns mitos relacionados com a saúde infantil sejam inofensivos – evitar muitas guloseimas é uma boa ideia, mesmo que o açúcar não deixe as crianças hiperativas –, outros podem colocar os mais pequenos em risco. É, por isso, importante clarificar os factos.

O QUE SE DIZ

✗ O açúcar torna as crianças hiperativas. FALSO. Não existem evidências científicas de que o consumo de doces, refrigerantes e outros alimentos açucarados favoreça a manifestação da hiperatividade. A ingestão de açúcar não torna uma criança irrequieta, nem resulta em falta de concentração ou na incapacidade de fazer os trabalhos escolares. De qualquer modo, o seu consumo deve ser limitado, uma vez que o excesso é prejudicial para a saúde das crianças.

✗ Quanto mais alta a temperatura, mais grave é a doença. FALSO. A temperatura elevada pode indicar uma doença grave em adolescentes e adultos, mas nem sempre em crianças com 12 anos ou menos. O sistema imunológico de uma criança é ainda imaturo e ataca todos os vírus e bactérias com toda a força. Por esta razão, as crianças podem ter febre alta devido a um simples resfriado, ao contrário, de um modo geral, dos adultos.

✗ A erupção dentária causa febre no bebé. FALSO. Não há nenhuma evidência de que a erupção dentária origina febre nos bebés. É verdade que a temperatura pode subir ligeiramente, mas não aumentará o suficiente para causar febre. Se o bebé tiver febre, a causa é, provavelmente, outra doença não relacionada. Neste caso, é importante consultar o médico. O rompimento dos dentes pode causar baba, dor na gengiva, agitação ou irritabilidade e problemas para dormir.

FACTOS

✓ As crianças também têm hipertensão arterial. A hipertensão pode surgir na infância e adolescência, já com efeitos negativos sobre muitos órgãos, como o coração, as artérias, o sistema nervoso central, os rins e os olhos. Segundo a Sociedade Portuguesa de Hipertensão, cerca de 12,8% das crianças e jovens entre os 5 e os 18 anos têm pressão arterial elevada. Geralmente este problema transita para a idade adulta, acumulando os efeitos e podendo provocar doença cardiovascular.

✓ Crianças que se deitam tarde podem ter um maior risco de obesidade. De acordo com um estudo publicado no *Pediatrics: Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, ficar acordado depois das 21:00 pode aumentar o risco de obesidade em crianças de 2 a 6 anos de idade. Nas crianças, a curta duração do sono está associada a níveis mais altos de insulina, ao aumento do índice de massa corporal e do perímetro abdominal.

✓ O uso de ecrãs tem impacto na saúde das crianças. Em média, as crianças passam até seis horas por dia a olhar para um ecrã, o que tem consequências para a saúde. Muito tempo a interagir com a televisão, o computador, o telemóvel ou o tablet pode resultar em dores de cabeça e pescoço, fadiga ocular, obesidade, devido à redução de atividade física, perturbações no sono, dificuldade de concentração e perda de competências sociais.

COM O APOIO


www.medis.pt/mais-medis