

## Estudo da APCOI revela que 42,6% das crianças em Portugal aumentou consumo de fruta

**Segundo os resultados preliminares de um estudo apresentado hoje pela APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil - no âmbito do Dia Mundial da Alimentação, verificou-se que 42,6% das crianças que integraram o programa motivacional “Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável” no ano letivo 2013-2014 aumentaram o seu consumo diário de fruta, em apenas 12 semanas.**

De acordo com o referido estudo, a região da Madeira foi aquela que registou o maior impacto em relação ao consumo reportado antes da intervenção: no início do programa 14,3% das crianças não comiam qualquer porção de fruta diariamente, tendo esta percentagem reduzido para os 4,3% no final do programa.

Estes são os primeiros dados de um estudo realizado por uma equipa de investigadores da APCOI que contou com uma amostra de 18.374 crianças, de um total de 70.357 participantes da 3ª edição do projeto "Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável", uma iniciativa que incentiva as crianças do 1º ciclo e jardins de infância a adotar e manter hábitos saudáveis na sua alimentação diária, através de um programa motivacional.

Os investigadores concluíram ainda que 73,5% das crianças não ingeriam a quantidade de fruta recomendada diariamente, antes de participarem no projeto da APCOI. O consumo diário de fruta é um dos componentes mais importantes de uma alimentação saudável. É, por isso, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que se ingiram pelo menos três porções de fruta por dia.

"Como a fruta tem nutrientes insubstituíveis, o seu baixo consumo tem efeitos negativos para a saúde das crianças: dificulta o bom funcionamento dos intestinos, diminui as defesas do organismo, tornando-as mais sujeitas às doenças, nas quais se inclui a obesidade logo desde a infância, além de provocar alterações nos níveis de energia, de concentração e aprendizagem" indica a Dietista, Dra. Rita Loureiro, uma das investigadoras da APCOI. "Poucos estudos em Portugal têm uma amostra tão grande, o que nos permite obter um maior conhecimento da realidade dos estilos de vida e da caracterização do estado nutricional das crianças portuguesas".

A investigação analisou também o estado nutricional dos participantes e as conclusões indicam que 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas.

A região que apresentou a maior percentagem de crianças obesas foi a Madeira (22,1%). Além disso, o Algarve foi a região que revelou a menor taxa de obesidade infantil (14,7%). Por outro lado, a região dos Açores foi a que registou o maior índice de crianças na categoria de baixo peso (8,1%).

Depois do sucesso obtido no último ano letivo, arranca esta semana nas escolas portuguesas a 4ª edição do projeto "Heróis da Fruta – Lanche Escolar Saudável" para continuar a prevenir a obesidade infantil.

## **Metodologia do Inquérito**

O relatório final deste estudo nacional apresenta mais resultados sobre hábitos alimentares e estilos de vida das crianças portuguesas. O inquérito foi realizado a alunos de turmas de jardim de infância e de 1º ciclo do ensino básico e reportado à APCOI pelos professores, educadores e técnicos de saúde ou educação municipais, através de um questionário inicial e outro final, tendo a recolha de dados decorrido entre os dias 13 de outubro de 2013 e 24 de janeiro de 2014. A amostra global é composta por 18.374 crianças das sete unidades territoriais portuguesas (NUTS II), de um universo total de 70.357 alunos participantes da 3ª edição do projeto "Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável". A totalidade dos inquiridos tinham idades compreendidas entre os 2 e os 12 anos.

## **Sobre a APCOI**

A Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, fundada em 2010, cuja missão é ajudar a criar um mundo melhor para as futuras gerações, através de iniciativas que valorizem a saúde das crianças, promovam o combate ao sedentarismo ou à má nutrição e previnam a obesidade infantil e todas as doenças associadas. A APCOI é composta por um grupo de voluntários preocupados com a saúde infantil, que se mobilizam em torno da responsabilidade de transmitir melhores hábitos de vida às crianças, ajudando-as a escolher as opções mais saudáveis. «O nosso modelo de atuação incide na criação de ações e campanhas de prevenção, projetos de intervenção social e programas de formação sobre nutrição e exercício físico dirigidos às crianças, às famílias e às comunidades escolares» (Mário Silva, presidente e fundador da APCOI). Desde Dezembro de 2010, a APCOI já beneficiou 154.925 crianças através das seguintes iniciativas: 136.205 inscritas em três edições do projeto «Heróis da Fruta»; 6.415 em ações de distribuição gratuita de fruta; 7.500 estiveram nas três edições da «Corrida da Criança»; 3.230 participaram em oficinas de alimentação saudável e exercício físico; 1.475 foram atendidas por nutricionistas em rastreios gratuitos.

Disponibilizamos para download gratuito, fotografias em alta resolução cuja captação e utilização foi autorizada pelos encarregados de educação.

Os créditos das fotografias são de "Agência Zero Fotografia".

Caso pretenda fotografias adicionais e gratuitas para uso editorial deverá aceder a: [www.agenciazero.net](http://www.agenciazero.net)

**Para mais informações, por favor, contactar:**

APCOI – Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

Tel: +351 210 961 868 | Telm: +351 960 47 47 00 | E-mail: [geral@apcoi.pt](mailto:geral@apcoi.pt)