



Dra. Eduarda Alves
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

Prefácio do livro **Como devo Alimentar o meu filho**

Um livro para todos os dias

Penso que o livro escrito por Ariane Brand, pediatra e Eduarda Alves, licenciada em dietética, é um livro que vai ser de grande utilidade para as famílias, que procuram alimentar da melhor forma os mais pequeninos.

Escrito numa forma simples, em muitos casos respondendo a perguntas comuns dos pais das crianças, vai com certeza ser um manual que acompanhará os pais desde a altura das fraldas até à época da preocupação com o conteúdo das pequenas mochilas. Ao lê-lo fui associando esta escrita ao estilo do saudoso Dr. Spock, que foi uma tábua de salvação para gerações de pais aflitos perante a sua inexperiência.

Sobre a alimentação infantil dificilmente se poderá dizer que o empirismo ensina tudo. É de facto uma das áreas onde se observa que grandes e boas mudanças se deram e que a evocação “dos antigos que já faziam assim” esbarra com a evidência. Estas evocações míticas, que muitos tentam aplicar a outras áreas, ninguém as tenta aplicar ao seu bebé, à sua criança, que todos colocamos acima de todas as coisas, no lugar talvez dos semi-deuses e com certeza ao nível dos anjos.

Durante todo o tempo de que há memória escrita, as crianças morriam em grande escala por problemas neo-natais, gastroenterites, raquitismo, epidemias e as gerações actuais têm ainda memória oral destas devastações. Por isso o assunto do tratamento das crianças encontra pouco eco no “sempre se fez assim”.

Os higienistas do princípio do século XX estabeleceram algumas medidas, mas foi sobretudo no **baby-boom** do após segunda guerra mundial que na Europa e nos EUA se deram as grandes mudanças de carácter científico que vieram a alterar profundamente a forma de lidar com as crianças. O aparecimento dos antibióticos, a generalização das vacinas, as condições sanitárias básicas, as vitaminas, criaram uma nova geração, perante a qual a morte já não era aceite como uma inevitabilidade. A alimentação das crianças passou a ser racionalizada. É verdade que se cometeram erros, como foi o da substituição forçada da alimentação ao peito pela alimentação



Dra. Eduarda Alves
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

artificial, mas o cuidado na diversificação alimentar das crianças, a introdução sistemática de vegetais e de fruta, foi também muito próprio dum tempo que despertava para a racionalidade aplicada à alimentação. Ao período da segunda metade dos anos 40 do século XX, que veio a dar uma parte dos actuais adultos obesos, fruto de terem tirado “a barriga de misérias” após os anos de escassez, seguiu-se a dos bebés filhos de pais conhecedores, que tentavam dar à sua criança uma alimentação adequada de acordo com os conhecimentos adquiridos.

Infelizmente foi crescendo a abundância da comida hipercalórica e estamos nos últimos vinte anos perante uma realidade alimentar, cujas consequências podem ser desastrosas.

As autoras deste livro respondem de forma prática a problemas habituais das crianças.

A obstipação, com suas causas e soluções. As cólicas, que tantas noites de desassossego nos fizeram perder... E também esses episódios que tanto nos afligem dos bebés que “bolsam”. A febre, as alergias. E ainda situações específicas de patologias como a doença celíaca, a obesidade, a hipercolesterolemia, a gastroenterite, a diabetes. Na adolescência são contemplados os magrinhos e os gordinhos com os seus problemas. E as receitas culinárias estão sempre presentes em cada uma destas questões.

É prestada também atenção à economia das famílias, numa época social em que não falta a informação, mas falta o dinheiro.

Por todos os aspectos referidos, considero que este é um manual de grande utilidade e, como tal, aconselho vivamente a sua leitura.

Isabel do Carmo