

CIÊNCIA

Os miúdos estão “mais altos, mais gordos e mais dependentes”

Projecto Geração 21 acompanha mais de oito mil crianças desde o dia em que nasceram. Hoje, os miúdos têm entre 12 e 13 anos. A adolescência está a bater-lhes à porta e eles enfrentam uma nova fase de avaliações, medições e perguntas dos investigadores. Todos beneficiamos com as respostas

Andrea Cunha Freitas

É um dos maiores estudos longitudinais da Europa e o único deste tipo alguma vez realizado em Portugal. Tudo começou em 2005 com 8600 recém-nascidos nas maternidades públicas da área metropolitana do Porto. Os bebés cresceram, acompanhados por uma equipa de curiosos especialistas que os foi medindo, avaliando e questionando. Agora, chegou a adolescência. O projecto de investigação Geração 21 entrou na sétima fase de avaliações que vai decorrer até Janeiro de 2020. Alexandra, Diogo e Carlos são apenas três exemplos de um imenso grupo de miúdos que produz conhecimento indispensável para conhecer o presente e projectar o futuro da saúde em Portugal.

Este projecto de investigação é uma espécie de poço sem fundo, que se enche de conhecimento que se vai acumulando ano após ano. A Geração 21 já inspirou mais de uma centena de publicações em revistas científicas e “uma dúzia” de teses de doutoramento. A lista de novo saber é longa. Com este trabalho já ficámos a saber que, aos quatro anos, mais de 90% das crianças já consome sal a mais, que a probabilidade de uma cesariana também depende do hospital escolhido, que as mulheres engor-

dam nos quatro anos após o parto, que são as mães que mais castigam os filhos, que as crianças começam a consumir doces logo a partir dos 12 meses, que os filhos de mães fumadoras têm risco de tensão arterial alta logo aos quatro anos... e muito mais. A nova etapa deste projecto começou a 13 de Agosto deste ano com a sétima avaliação dos participantes que acabaram de chegar à interessante fase da adolescência. No início, eram mais de oito mil (4430 rapazes e 4217 raparigas) e agora, com algumas desistências pelo caminho, o grupo terá cerca de 7500 crianças.

É cedo para conclusões sobre esta fase quando a análise ainda vai no início. Mas, Henrique Barros, que coordena este projecto dos investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, vai abrindo a caixa de surpresas. Por esta altura, já se pode dizer que “as crianças portuguesas estão mais altas, mais gordas, mais informadas, mas também mais dependentes”. Dependentes de quê? Dos pais. Muitos destes miúdos, agora com 12 ou 13 anos, ainda não vão sequer sozinhos de casa para a escola. O caminho faz-se de carro com os pais, mesmo quando a distância é curta. “E às vezes os pais andam a correr de um lado para o outro para os levar de carro para uma actividade desportiva”, acrescenta o investigador, acreditando que muitos nem sequer percebem a ironia desta situação.

Além de um perfil geral, Henrique Barros destaca outras conclusões deste estudo que abrange crianças que vivem nos concelhos do Porto, Vila Nova de Gaia, Matosinhos, Maia, Valongo e Gondomar. Fala, por exemplo, no mapa da obesidade, que elege Valongo como o concelho mais gordo e o Porto como o mais magro. “Sabemos agora que há concelhos mais magros e outros mais gordos e que, se fizermos uma análise mais cuidada ao nível das freguesias, é possível encontrar uma relação entre os chamados hotspots de obesidade e a proximidade de um McDonalds”, diz ao PÚBLICO.

Henrique Barros lembra ainda que este estudo também já demonstrou a grande influência de pequenos gestos do quotidiano da vida familiar. Como um pai contar uma história ao filho antes de dormir. Há um artigo científico que está à espera de publicação e que mostra que “os meninos cujos pais até aos quatro anos de idade lhes liam histórias antes de deitar têm evidência clara nos testes de cognição a que vulgarmente chamamos ‘testes de inteligência’, pontuam mais alto”. E não tem a ver com a classe social, antecipa o investigador que assegura que a diferença que a história faz seria notada entre famílias do mesmo contexto social. “É plasticidade induzida pelo ambiente”, sublinha.

Em contraste com esta experiência positiva, Henrique Barros avisa que em breve será publicado um

outro trabalho apoiado nos dados da geração 21 que mostra o impacto na “expressão do genoma daquilo que, a nível psicológico, chamamos stress pós-traumático”. “Nas crianças que ao longo da sua vida são sujeitas a formas de educação mais severa, mais violenta, isso não fica só – como se pensou durante muito tempo –, a moldar a sua forma de ser (as suas emoções e a forma como se relaciona com os outros), há marcadores biológicos dessa adversidade durante a infância.” A título de exemplo, Henrique Barros diz-nos que “as crianças que vivem em ambientes mais tensos têm marcadores de inflamação que não estão presentes nas crianças que têm uma vida mais tranquila”. Mais um aviso aos pais.

Sexo fica de fora

Com os milhares de dados que estão a ser recolhidos – aqui mede-se o peso, a altura e a pressão arterial e fazem-se exames para a bioimpedância (que indica a quantidade aproximada de músculo, osso e gordura), espirometria, avaliação do estado pubertário, pupilometria e colheitas de sangue –, foi preciso definir alguns alvos da atenção dos investigadores. Assim, desta vez, procuram-se as variáveis ligadas à obesidade, aos consumos de substâncias tóxicas como o tabaco ou o álcool, ao aparecimento da primeira menstruação e aos primeiros sinais de puberdade nos rapazes. Sobre estas manifestações, Henrique Barros



As crianças que vivem em ambientes mais tensos têm marcadores [biológicos] de inflamação

Henrique Barros
Investigador



FOTOS: NELSON GARRIDO



Sem medo e sob o olhar da mãe, Carlos Eduardo dá uma amostra de sangue. Em baixo, Alexandra Moreira e Diogo Lopes também passaram a manhã em exames para o projecto Geração 21

o telemóvel ocupa grande parte do seu tempo livre com o Instagram e vídeos de *youtubers*. Com sete anos, tinha o peso certo, apesar de ter tido de fazer dieta em pequenina. Agora, diz-nos que o seu prato favorito é massa com carne picada, admite que gosta de doces, masca chicletes quase todos os dias.

A mãe, Patrícia Moreira, não esconde o orgulho com a filha “carinhosa e bem-educada”, apenas lamenta a distração de Alexandra que aos “sete ou oito anos” foi diagnosticada com défice de atenção e, desde essa altura, está medicada. Na escola tudo vai correndo normalmente. É uma aluna de notas médias, diz a mãe. Educação Física é a disciplina preferida e a que menos gosta é Matemática.

Diogo Lopes também empurra a Matemática para o fim da lista das preferências (encabeçada pelas Ciências), mas percebemos que é um “menos gosto” muito relativo. É aluno de “quadro de honra”, conta-nos sem um pingão de vaidade. Com olhos de avelã cercados por umas enormes e espessas pestanas negras, Diogo convence-nos. “Não me sinto adolescente. Sou muito criança ainda. Brinco muito. Ainda sou um bocadinho do palhaço da turma. Acho que temos de aproveitar a vida. Estar bem-dispostos”. A mãe, Marta Lopes, fala do seu “bom menino, bom aluno, extremamente sorridente e bem-disposto” e confirma que “ele ainda não deu o salto” para a adolescência. Diogo não responde torto, é sossegado, ajuda os pais e estuda antes de pegar no telemóvel que tem desde o 5.º ano. O único medo de Marta é o medo de todas as mães: que um dia, por qualquer motivo, o seu menino se perca.

E os pais?

As duas mães, Marta Lopes e Patrícia Moreira, compareceram a todas as chamadas do projecto Geração 21 (as avaliações foram aos seis, 15 e 24 meses e aos quatro, sete e dez anos) e asseguraram que não pretendem desistir. Dizem que é um acompanhamento especial e garantem que já aprenderam algumas lições importantes com esta vigilância e rastreio que acrescenta muito ao que fazem de rotina. Henrique Barros confessa-se impressionado e agradecido pela disponibilidade destas famílias. “Aos pais dos participantes da Geração 21, temos que, em primeiro lugar, agradecer o empenho continuado e exemplar ao longo destes anos. As manifestações de interesse, os comentários e críticas. Sobretudo o ajudarem a socieda-

de a perceber que estão a fazer parte de qualquer coisa maior em saúde e em ciência”, sublinha. Sobre os mais novos, chegaram a uma conclusão inesperada. “Pensávamos que o que eles gostariam mais de fazer aqui seriam jogos, testes no computador, uma espécie de Web Summit. Mas não. O que eles disseram que mais gostavam era de encontrar pessoas com quem pudessem falar.”

Henrique Barros nota ainda que nalguns casos o benefício foi além do bem comum. “Temos a obrigação de encontrar uma solução se por algum motivo detectarmos um problema de saúde. Por exemplo, temos uma família em que foi detectada uma leucemia na criança e a família diz-nos que faz duas visitas regulares, aqui e a Fátima”, conta. Além das vantagens do conhecimento adquirido sobre os seus filhos e as crianças em geral, as mães também beneficiam directamente deste projecto. Também as mães da Geração 21 são seguidas, com questionários, análises e medições. Aliás, ao lado, na sala de espera onde o PÚBLICO conversa com Marta Lopes, uma outra mãe não resiste a fazer um comentário. “Faltam os pais. O pai do Carlos já perguntou várias vezes por que não vem também ele fazer exames. Também queria participar”, diz Ivone Carneiro, que espera que o filho, Carlos Eduardo, regresse de um dos gabinetes onde está a fazer uma recolha de amostra de sangue.

“É claro que os pais importam”, responde o coordenador do projecto Geração 21. Mas era preciso fazer escolhas, justifica. As mães fornecem pistas sobre as influências intra-uterinas, com as respostas aos questionários sobre a gravidez, há os cordões umbilicais que foram preservados, o acompanhamento psicológico e físico pós-parto e a vertente da conciliação da vida profissional com a familiar, entre muitas outras linhas de investigação para explorar.

A Geração 21 tem servido de base para um enorme conjunto de descobertas científicas, em áreas como a saúde perinatal e pediátrica, obesidade e saúde metabólica, estilos de vida, saúde cardiovascular, saúde músculo-esquelética, e bem-estar psicossocial. Por isso, e em jeito de agradecimento a todos os que participam neste projecto, a partir de hoje e durante alguns dias será lançada na cidade do Porto uma campanha publicitária da Geração 21 com a mensagem “Nascer e crescer com saúde no Porto”. Se há uns anos o coordenador do projecto falava em querer seguir este grupo até aos 21 anos ou até terem filhos, agora diz que gostava de os acompanhar “para sempre”. Nem os miúdos nem o projecto param de crescer.

acfreitas@publico.pt

adianta desde já que foi demonstrado que nos últimos 70 anos a menarca foi antecipada em um ano. A idade média actualmente está nos 12 anos, com implicações para a idade fértil e para doenças associadas a factores hormonais na idade adulta. Uma vez que sabemos que a genética demora mesmo muito tempo a mudar, a explicação poderá estar na exposição química com efeito na bioquímica hormonal, através dos chamados “disruptores endócrinos”, acredita Henrique Barros. A alimentação poderá ser outros dos factores que estão a mudar o nosso organismo e os seus *timings*, não tanto pelo que sabemos que estamos a comer (mais fruta ou menos legumes) mas pelo que não sabemos (contaminantes tóxicos “es-

condidos” nos alimentos).

A Geração 21 também explora a saúde respiratória, as alergias e há novas linhas de investigação dedicadas, por exemplo, ao estudo da reacção à dor crónica em crianças. Espera-se, com esta avaliação, conhecer marcadores de risco que permitam prever o desenvolvimento de doenças na vida adulta ou a adopção de comportamentos que as venham a condicionar. Entre as muitas pontas soltas por onde pegar, há uma que, para já, está de fora. “Não fazemos perguntas sobre sexo. Seria constrangedor para os miúdos e para os pais”, considera o coordenador do projecto. “O objectivo é pensar na perspectiva da promoção da saúde – como viver mais e melhor desde

muito cedo – e da prevenção das doenças, começando no período da infância, o que se reflecte, mais tarde, em ganhos de saúde ao longo da vida”, refere Henrique Barros.

“Sou muito criança ainda”

Uma das crianças que estão a ser avaliadas no Centro de Investigação Médica da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto no dia que o PÚBLICO visitou o projecto é Alexandra Moreira. Falámos com ela em 2012, quando tinha sete anos. A menina com um penteado de Pipi das Meias-Altas cresceu. Hoje temos à nossa frente uma adolescente de cabelo comprido, sorriso tímido e faces coradas. Se há uns anos nos dizia que gostava de brincar, agora admite que



Publicidade

A ENERGIA DAS PESSOAS

O mundo está diferente.
Escolhemos coisas diferentes.
É a energia com que o fazemos
que nos torna iguais.

EDP.COM

EDP COMERCIAL

EDP.PT 808 53 53 53

Edição Lisboa • Ano XXIX • n.º 10.434 • 1,20€ • Quarta-feira, 14 de Novembro de 2018 • Director: Manuel Carvalho Adjuntos: Amílcar Correia, Ana Sá Lopes, David Pontes, Tiago Luz Pedro Directora de Arte: Sónia Matos



TOBY MELVILLE/REUTERS

Alívio na Europa
Reino Unido e UE
chegam a acordo
sobre o "Brexit"
Opinião de Teresa de Sousa
Destaque, 2/3

Tensão no Porto de Setúbal trava exportações da Autoeuropa

Guerra laboral de estivadores precários quase paralisa Porto de Setúbal e impede a exportação de 6 mil automóveis da Autoeuropa • Conflito ameaça parar a produção da fábrica de Palmela **Economia, 14**

Juízes admitem cancelar a greve marcada para a próxima semana

ASJP mantém "contactos informais" com Governo **p11**

Trump provoca França com a derrota frente à Alemanha nazi

Franceses "estavam a começar a aprender alemão", diz Presidente **p20**



Adolescentes estão mais altos, mais gordos e dependentes

Projecto acompanha mais de 8 mil crianças desde o dia em que nasceram **p26/27**

Menezes ilibado na compra de terreno à Câmara de Baião

Ministério Público não encontrou qualquer prova de favorecimento **p8**

HOJE Largo Winch
Vol. 8 — Os Três Olhos dos Guardiões do Tao / A Via e a Virtude

Por+ 11,90€