

## Educação alimentar

Johann Heinrich Pestalozzi, célebre educador e um dos pioneiros da pedagogia moderna, preconizava que a educação deve estar centrada no desenvolvimento integral "da mente, do coração e das mãos", ou seja, o raciocínio deve estar em equilíbrio com as emoções e o seu estado físico.

Esta educação, no seu sentido global, àquela que vai além dos compêndios escolares e acadêmicos, reunindo os valores éticos da família e de educadores, acrescidos pela força do exemplo, fortalecida por constante reflexão e atualização de profissionais de saúde – com divulgação constante de pesquisas e estudos científicos –, enfim, uma educação que englobe e possibilite uma interface entre todos os setores da sociedade torna-se vital na elucidação e construção de clareza quanto às questões envolvendo hábitos alimentares na adolescência.

Investir em saúde através de uma nutrição saudável é favorecer o crescimento saudável dos adolescentes e, sobretudo, preservar vidas. Nesta presente edição tomaremos ciência de muitos estudos refletindo a questão de hábitos alimentares, ressaltando a relevância de ações educativas alimentares na edificação de um crescimento saudável.

Há um consenso: é imperioso assumir uma atitude proativa, orientando os jovens em suas escolhas alimentares, fornecendo a informação correta e necessária que lhes permita compreender, selecionar, preparar e consumir os alimentos disponíveis de acordo com as suas necessidades nutricionais, promovendo este hábito de vida não como um sacrifício ou algo penoso, mas, sobretudo como um momento fomentador de prazer.

Inúmeros estudos hoje evidenciam o quão importante são os estilos de vida para a saúde de uma população, sendo a dieta um dos componentes que exerce a maior influência, determinando de forma decisiva o desenvolvimento físico e intelectual dos indivíduos.

Devido à adolescência corresponder a um grupo etário marcado por diversas mudanças – fisiológicas, psicológicas, emocionais, intelectuais e sociais –, este se revela um grupo suscetível a muitos agravos e vulnerabilidades, entre eles, maiores riscos nutricionais. Infelizmente os hábitos alimentares dos adolescentes hoje se mostram inadequados e pouco saudáveis, abrindo campo para muitas doenças e males na vida adulta.

Os únicos antídotos realmente eficazes aos agravos e vulnerabilidades inerentes a esta faixa etária são esclarecimento e educação. Torna-se urgente o compromisso de um reestudo por parte dos pais, educadores e profissionais de saúde que lidam com adolescentes. Pertinência, constância e perseverança na divulgação de novas pesquisas sobre o tema tornam-se vitais neste processo. O ser humano é essencialmente resultado da educação.

---

Felipe Jannuzzi – *Editor executivo*