

## Adolescentes com amigos obesos podem ter ganho de peso, diz estudo

Uma pesquisa da Universidade do Havaí, nos Estados Unidos, sugere que adolescentes que têm amigos obesos tendem a desenvolver problemas de peso.

A pesquisa, publicada na revista *Economics and Human Biology* descobriu uma forte ligação entre o peso dos adolescentes e o de seus amigos mais próximos.

Os pesquisadores analisaram informações de quase 5 mil adolescentes e muitos deles foram acompanhados depois de um intervalo de dois anos.

A partir daí, os pesquisadores descobriram que as amizades entre os adolescentes tendem a ser feitas em grupos, de acordo com o peso. Isto significa que os que estão acima do peso tendem a permanecer juntos.

E quando os pesquisadores analisaram as mudanças de peso ocorridas durante um período tempo, eles descobriram que ter um amigo gordo pode levar ao ganho de peso.

Segundo os autores do estudo não é possível afirmar, a partir desta pesquisa, se adolescentes acima do peso influenciam os amigos para que eles também fiquem acima do peso ou se adolescentes obesos simplesmente escolhem ficar juntos.

De acordo com a médica Sally Kwak, líder da pesquisa, se o ganho de peso de um adolescente leva o amigo de um deles a ganhar peso também, essa passa a ser uma informação importante para os responsáveis pelas políticas de saúde, para a criação de campanhas específicas.

### Maus hábitos

Tam Fry, da organização britânica de combate à obesidade National Obesity Forum, afirmou que tudo se resume ao compartilhamento de maus hábitos, como consumir alimentos mais pesados e não praticar exercícios.

"Se você vai jantar com seus amigos que são gordos, você poderá consumir os mesmos alimentos que os tornaram gordos", disse.

Para ele, o contrário também pode funcionar, com crianças magras servindo de bom exemplo.

"Você não vai parar de ver as pessoas só porque elas são gordas, mas você pode influenciar estas pessoas, levando-as para uma vida mais saudável, fazendo uma



*Amigos gordos podem ter levado adolescentes saudáveis a ganhar peso.*

caminhada ao invés de apenas jogar no computador", afirmou.

Já uma porta-voz de uma outra organização britânica de combate à obesidade, a Weight Concern, afirmou que as pessoas "aprendem com seus pares e comem com seus amigos, então estes jovens podem estar escolhendo hábitos que não são saudáveis".

"Mas eu não presumiria que adolescentes acima do peso são necessariamente os que têm maus hábitos. A maioria dos adolescentes não tem dietas saudáveis, mas nem todos eles são obesos. E a maioria do consumo de alimentos ainda é feita em casa, com a família", acrescentou.

Endereço da página:

[http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2009/07/090731\\_obesidadeadolescentesfn.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2009/07/090731_obesidadeadolescentesfn.shtml)