



**Prof. Doutora Carla Rêgo**  
Pediatra. Hospital CUF, Porto; Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; ESB - Universidade Católica Portuguesa; Pro-Nutri- CIINTESIS. Porto.

## Entrevista

### É uma médica pediatra, mas com um carinho especial pelo exercício físico...

É verdade e há um nome responsável: Dr. Domingos Gomes. Recuando à década de 80, época a que remonta a criação da primeira *Unidade de Medicina*

*Desportiva* do país, no Hospital de S João, o *Chefe* Dr. Domingos Gomes (como carinhosamente ainda hoje o chamamos!) foi o seu mentor. Quando ainda não se falava de medicina desportiva em Portugal, organizámos o 1º Congresso Internacional! Comecei a interessar-me pelo desporto em idade pediátrica e, particularmente, pelo impacto no crescimento e na maturação. Depois, enquanto interna de pediatria, fiz o Mestrado em Medicina Desportiva e criei, no Hospital de S. João a primeira consulta para seguimento e orientação de atletas de rendimento. Em 1998, com o Prof Jorge Mota (FADE), criei o 1º programa nacional de intervenção na obesidade pediátrica através do exercício (ACORDA) e em 2018, sob a coordenação do Prof André Seabra (FADE), o programa *Futebol é medicamento*.

### A obesidade juvenil é uma das suas preocupações. O exercício físico é mesmo importante, não é?

Em 1998 criei, no Hospital de S João, a 1ª consulta de obesidade pediátrica do país, contra ventos e marés, tal era a pouca importância dada ao assunto. Atualmente é um grave problema de saúde pública à escala global e as suas consequências serão um drama social e económico daqui a poucos anos. A obesidade é

multifatorial, há indivíduos geneticamente mais suscetíveis, mas importa entender que a única forma de travar a progressão da pandemia é a prevenção precoce. O exercício é crucial como fator prevenção. A sua utilização no tratamento é uma das ferramentas mais eficazes, resultando num forte impacto no estado nutricional, composição corporal, comorbilidade cardiometabólica e na autoestima/sociabilização. Mas a adesão não é fácil e, como nem sempre os resultados são imediatos, o abandono é frequente. De uma forma global, posso dizer que o exercício físico é uma arma potente para a prevenção da obesidade e uma ferramenta imprescindível no tratamento multidisciplinar.

### ... e a COVID não ajuda...

A COVID-19 e a obesidade são duas pandemias que partilham causas e consequências, pelo que se potenciam! O fecho das escolas e a redução das atividades desportivas resultam na maior ocorrência de comportamentos *obesogénicos*. Na verdade, a obesidade galopou de uma forma mais marcada, não apenas para aqueles que já dela sofriam previamente, demonstrando a forte influência do ambiente no comportamento e na saúde.

### Cada vez mais precocemente as crianças se iniciam no desporto competitivo, por vontade própria ou parental. Quer comentar?

Eu acrescentaria ainda *por incentivo dos treinadores*. A competição tem uma vertente saudável ao exigir disciplina e ao promover o foco e a procura da superação. Mas deve ser promovida sob o lema olímpico *sã em corpo são*. São estes limites que por vezes são ultrapassados, desrespeitando-se as características individuais, procurando o benefício imediato e hipotecando o futuro de atletas de excelência. A promoção da competição deve ter uma abordagem holística, olhando para as características físicas e psicológicas do indivíduo no momento, mas sobretudo sabendo, cientificamente, prever o futuro, trabalhá-lo e rentabilizá-lo numa carreira

longa e produtiva. É aqui que entra a questão da idade cronológica e da maturação biológica, nem sempre concordantes e frequentemente resultando numa enorme pressão particularmente para o atleta.

### Os suplementos invadiram o desporto. Pensa que faz falta invadir também o desporto juvenil?

A procura de informação sobre o tema é muito frequente em atletas adolescentes, influenciados por *ídolos* ou pares, mas também incitados por treinadores ou pais! Os suplementos, incluindo os suplementos nutricionais e as substâncias ergogénicas, são uma indústria florescente e poderosa, com capacidade de *marketing* brutal, que se tem desenvolvido num terreno fértil: a procura da excelência atlética e/ou da imagem corporal ideal. A recomendação deve ser sempre no sentido da promoção da dieta variada e equilibrada, ajustada às necessidades de crescimento e às características do exercício. Se estas premissas forem cumpridas estarão garantidas as necessidades nutricionais para o crescimento, maturação e rendimento desportivo. Haverá situações particulares, que poderão levar a equacionar a suplementação. Relativamente às substâncias com possível efeito ergogénico, os estudos em idade pediátrica são pouco robustos, não permitindo evidência científica que suporte eficácia e segurança para uma recomendação abrangente. O seu uso deve ser orientado por profissionais e ocorrer sob supervisão médica.

### Por vezes pensa-se que o desporto faz crescer, aumentar a estatura, mas receia-se, por outro lado, que o exercício intenso comprometa o crescimento. O que nos pode dizer?

O desporto poderá permitir a expressão máxima do potencial genético da estatura individual desde que se respeite uma adequação da quantidade e da qualidade da oferta alimentar, tendo em conta as necessidades para o crescimento, maturação e acrescidas do exercício físico. A genética é determinante; o ambiente permitirá *balizar* a predisposição genética! Não há milagres!