

ADOLESCÊNCIA, ALIMENTAÇÃO E A PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS SEXUAIS: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.

Da Costa, Leila - Uem/Dtp
Magrini, Izabella Cristina O. - Pucpr
Trondoli, Anna Júlia Pessôa Da Costa - Pucpr

A Organização Mundial de Saúde define adolescência como a fase do desenvolvimento compreendida entre os 10 e os 19 anos, critério adotado, no Brasil, pelo Ministério da Saúde e pelo Instituto Brasileira de Geografia e Estatística (IBGE). A produção bibliográfica da psicologia e da sociologia tem visto essa fase como uma categoria descontextualizada ou como um parâmetro para definir uma determinada faixa etária.

Do ponto de vista do senso comum, tem sido encarada como um período de conflito no desenvolvimento humano caracterizada como uma fase de problemas e dificuldades, tanto para aqueles que nela se encontram, como para aqueles que com os primeiros convivem. Essa abordagem negativa permeia a construção da imagem que socialmente se constroem acerca do adolescente: um indivíduo problemático, um ser incompleto, que se prepara para a vida adulta.

Segundo Checchia e Souza (2005) essa concepção tem sido marcada por uma visão naturalizante e a-histórica:

“...estando presentes, em muitos estudos, preconceitos e estereótipos relativos a esta fase. Autores como Aguiar, Bock e Ozella (2001) referem-se a tais aspectos ao contextualizar a visão da Psicologia sobre o adolescente, e apontam a idéia de que desde o início do século XX, predomina-se uma concepção marcada pela universalização e naturalização do adolescente”.

Ao acreditar que as alterações que ocorrem nessa faixa etária são fisiológicas e que essa passagem está atrelada à produção hormonal, há uma visão parcial desse sujeito, enfocando os aspectos biológicos do seu desenvolvimento que nega que a sua constituição interna é produzida pelo contexto social. Segundo Vygotsky:

“A internalização das atividades socialmente enraizadas e historicamente desenvolvidas constitui o aspecto característico da psicologia humana; é a base do salto quantitativo da psicologia animal para a psicologia humana”.(1994, p. 76).

É a partir da atividade do homem sobre o meio em que vive que ele vai se desenvolver e segundo Bock (2004:31):

“O homem não nasce, portanto, dotado das aptidões e habilidades históricas da humanidade, pois elas foram conquistadas e criadas. O homem nasce candidato a essa humanidade, humanidade esta que está no mundo material, cristalizada nos objetos, nas palavras e nos fenômenos da vida humana”.

Assim, ao analisarmos a questão da alimentação do adolescente e a relação desta com o desenvolvimento biológico e a produção de hormônios, é preciso considerá-la no contexto e realidade social da qual fazem parte, aliado à propaganda e as atividades sociais que desenvolvem, pois estas exercem uma influência no comportamento alimentar em qualquer faixa etária e influenciam nossos hábitos e comportamentos.

Na adolescência, devemos considerar as mudanças pelas quais o sujeito está passando: muitas vezes se decidindo por uma carreira, experimentando sua sexualidade e afetividade, tendo liberdade para ir e vir sem a presença de um adulto e explorando outros grupos sociais fora da família. Algumas dessas situações geram conflitos, ansiedade, além da necessidade de “fazer parte da turma” e ser aceito, ao mesmo tempo em que busca construir sua auto-imagem e o seu lugar no grupo.

Algumas pesquisas (Costa, 2007; Dallacosta e Lemos, 2005) apontam que os hábitos alimentares de adolescentes são caracterizados por: uma maior tendência para pular refeições, especialmente o café da manhã e o almoço; lanches, especialmente doces; consumo inadequado de "fast food"; e dietas de emagrecimento, o que pode provocar problemas de distúrbios alimentares, entre eles anorexia, bulimia e obesidade. Em geral, os alimentos mais consumidos pelas adolescentes são bolachas, pão francês, margarina e queijo amarelo, todos ricos em gordura, além de pularem refeições – em especial o café da manhã e o exagerado consumo de refrigerantes.

A manutenção da vida requer que a ingestão de alimentos e de água se dê em quantidade e qualidade adequadas. Sabemos que se alimentar é um ato voluntário e consciente, mas nutrir-se é um ato involuntário e inconsciente. Ao nos alimentarmos, ingerimos os alimentos em função dos hábitos alimentares e culturais

que adquirimos ao longo de nossa vida, do custo do alimento, de sua disponibilidade e em função de nossas preferências.

Em nossa alimentação ingerimos nutrientes – substâncias que estão presentes nos alimentos: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.

A função dos nutrientes são as seguintes (SOBOTKA, 2008):

- **Plástica ou construtora (Proteínas):** importantes para a construção do organismo, como os ossos, peles e músculos.
- **Energéticos (carboidratos e gorduras):** fornecem energia para as atividades do dia-a-dia.
- **Reguladores (vitaminas e sais minerais):** necessários ao bom funcionamento do organismo e auxiliando na prevenção de doenças e no crescimento.

Podemos encontrar esses nutrientes nos seguintes alimentos:

- **Proteínas:** fornecidas pelas carnes de (boi, porco, aves, peixes), ovos, leite e derivados;
- **Carboidratos:** encontrados em cereais, pães, massas, bolo, batatas, açúcar;
- **Gorduras (extra-energéticos):** óleos, gorduras e margarinas.

Além dos alimentos, a água regula nosso organismo e nos hidrata. Nosso corpo perde água naturalmente através da pele com a transpiração, dos rins com a urina e pelo intestino com as fezes, por isso, devemos repor líquidos, preferencialmente, através da ingestão de água e também através de frutas como melancia e melão (que possuem 80 e 60% de água respectivamente). A reposição de água deve ser de 2,5 litros/dia, ou de 8 a 10 copos/dia.

Não vamos nos deter a enumerar as diferentes vitaminas, suas propriedades e motivos pelos quais devemos ingeri-las, pois este deve ser alvo de um novo trabalho, mas é importante salientar uma alimentação saudável e composta basicamente de uma dieta variada, sem abusos e sem exclusões.

Muito adolescentes tem preconceito com alguns alimentos devido a sua aparência, ou mesmo pelo que “ouvem falar” , como por exemplo: que o gosto é ruim – mesmo sem experimentá-lo e ficam com uma idéia pré-estabelecida e não

os consomem. É importante salientar que apesar da independência pleiteada nessa faixa etária, o papel dos pais é extremamente importante, pois devem incentivar o consumo de alimentos variados. Segundo alguns pesquisadores, temos que oferecer pelo menos dez vezes cada tipo de alimento e com preparos totalmente diferentes para que o indivíduo possa saboreá-los e verificar a forma que melhor lhe convém ao paladar e caso nenhuma delas o agrade, devemos substituir as fontes de vitaminas que contém naquele alimento por um outro.

Como vimos, alimentar-se é nutrir-se e assim buscar através da alimentação uma vida saudável. Na sociedade que vivemos hoje a alimentação “fast food” – aquelas que são consumidas nas ruas - como por exemplo: salgadinhos, cachorros quentes, frituras, etc, não são ricas em proteínas e vitaminas ou em nutrientes necessários para o desenvolvimento na fase da adolescência. Ao considerarmos o que apontamos inicialmente acerca de seus hábitos e necessidades essa é uma árdua tarefa a ser enfrentada, principalmente ao relacionarmos a questão da alimentação e sua relação com a produção de hormônios sexuais.

A produção de hormônios na adolescência ocorre quando observamos o aumento do tamanho dos seios, nas meninas, e o do pênis e dos testículos, nos meninos. Ambos crescem em altura, aumentam sua estrutura muscular, alteram o tom da voz e começam a apresentar pêlos nas axilas e ao redor dos órgãos sexuais. Por ação dos hormônios, o organismo começa a fabricar uma quantidade maior de ácidos graxos (gordura), que favorece a formação de uma capa lubrificante na pele.

Quando os hormônios sexuais atingem um nível específico, acontece o marco mais importante desta fase: a primeira menstruação para as garotas (menarca) e o início da produção de sêmen para os garotos (semenarca). Além disso, a produção de estrógeno -hormônio feminino produzido a partir da adolescência, marca o período que aparecem os primeiros sinais sexuais secundários na mulher, bem como a produção de progesterona - hormônio esteróide estritamente feminino produzido no ovário a partir da puberdade - agem em todo o estado físico e emocional da mulher e influenciam no fortalecimento dos ossos. Um dos fatores que mais influencia os níveis de estrógeno no organismo da mulher é a alimentação, pois aumenta os ácidos graxos.

Também podemos citar sobre os interferentes ambientais como os agrotóxico organoclorado diclorodifeniltricloroetano (DDT) que possuem atividade estrogênica e dentre eles destacam-se os produtos químicos com atividade estrogênica como: hormônios presentes em cosméticos, anabolizantes utilizados em rações animais, fitoestrógenos e poluentes orgânicos persistentes (POPs), conforme pesquisa realizada por Hodges et al (2000). Pílulas anticoncepcionais e cremes estrogênicos podem estar envolvidos com o desenvolvimento da puberdade precoce, geralmente por exposição acidental, favorecendo o crescimento precoce das mamas. O uso de anabolizantes em bovinos prejudica de forma indireta a produção de hormônios.

Estudos apontam ainda (Nebesio TD, Pescovitz OH, 2005) que a exposição a interferentes endócrinos ambientais possa estar contribuindo para o decréscimo na idade do início da puberdade e para ocorrência de puberdade precoce em seres humanos. Uma vez que a alimentação influi diretamente nesse processo, pois ingerimos carnes, verduras, legumes, cereais e leguminosas que de uma forma ou de outra, recebem interferentes ambientais como ração de animais, adubos, água contaminada e que interferem diretamente na produção de hormônios e desta forma, temos um alto número de crianças produzindo hormônios precocemente.

Desta forma podemos perceber que uma vida saudável pressupõe uma alimentação adequada, ou seja, balanceada e rica em nutrientes e proteínas necessárias para o desenvolvimento. A formação dos hábitos alimentares, entre outros aspectos, é influenciada por fatores ambientais e sofrem modificações ao longo da vida do indivíduo. Entre os fatores ambientais, podemos citar a alimentação do grupo e a interferência da mídia na formação dos hábitos alimentares principalmente junto aos adolescentes. Nessa faixa etária é necessária uma boa alimentação para o desenvolvimento de massas ósseas e musculares, intensos nesse período – o pico da formação da massa óssea ocorre nessa fase. Além disso, a produção de estrógeno e progesterona também influenciam no fortalecimento dos ossos e um dos fatores que mais influencia os níveis de estrógeno no organismo da mulher é a alimentação. Dados da Organização Mundial da Saúde apontam que evolução da idade da menarca (primeira menstruação) varia dos 17 anos em 1850 para 12,5 anos hoje em dia o que demonstra o impacto que a alimentação tem sobre os níveis hormonais.

Referencias Bibliográfica

BOCK, Ana Mercês Bahia. A perspectiva socio-historica de Leontiev e a critica `a naturalização da formação do ser humano: a adolescência em questão. *Cadernos Cedes*, Campinas, v. 24, n. 62, p. 26-43, abr. 2004.

COSTA, R. M. P. Abordagem investigativa dos hábitos alimentares dos adolescentes. Uma contribuição para o entender da alimentação. *Revista Técnica IPEP*, São Paulo, SP, v. 7, n. 1, p. 79-86, jan./jun. 2007

HODGES, L.C, BERGERSON, J.S, HUNTER, D.S, WALKER, C.L. Estrogenic effects of organochlorine pesticides on uterine leiomyoma cells in vitro. *Toxicol Sci* 2000; 54:355-64.

LEMOS, M.C.M.; DALLACOSTA, M.C. Hábitos alimentares de adolescentes: Conceitos e práticas. *Arq. Ciênc. Saúde. Unipar*, Umuarama, 9(1), jan./abr. p.3-9, 2005. Dallacosta e Lemos, 2005

NEBESIO, T.D; PESCOVITZ, O.H. Historical perspectives. *Endocrine disruptors and the timing of puberty. Endocrinologist* 2005; 15:44-8.

SOBOTKA, Lubos. *Bases da nutrição clinica*. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

SOUZA, Marilene Proença Rebello de; CHECCHIA, Ana Karina Amorim. Repensando o lugar do conhecimento psicológico nas políticas públicas para a adolescência em saúde, saúde mental e educação.. In: SIMPOSIO INTERNACIONAL DO ADOLESCENTE, 1., 2005, São Paulo. Disponível em: <http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC0000000082005000100030&lng=en&nrm=abn>. Acessado em 30 Março de 2009.

VYGOTSKY, L.S. *A formação social da mente*. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1994.