

### **ERICA: prevalence of fish consumption and its association with cardiovascular risk factors and healthy behavior in Brazilian adolescents**

Takey M, Giannini DT, Kuschnir MCC. *Jornal de Pediatría*. 2022;98(6):599-606.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.02.003>

Comentado por: Prof. Dr. Tulio Konstantyner

Professor Adjunto, Disciplina de Nutrologia, Departamento de Pediatría, Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina.

As doenças cardiovasculares têm se tornado uma das principais causas de morbimortalidade no mundo, o que tem motivado pesquisadores da saúde investigar mais intensamente seus fatores de risco e de proteção. Neste contexto, os autores do presente artigo estudaram uma amostra de adolescentes brasileiros do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). Especificamente, foi descrita a prevalência do consumo de peixe e sua associação com fatores de risco cardiovascular e comportamento saudável. Aproximadamente, 3 em cada 10 adolescentes haviam consumido peixe nos 7 dias anteriores à entrevista. Este consumo foi associado à prática de realizar café da manhã, almoço e jantar com familiares, à prática de atividade física e à menor prevalência de hipertrigliceridemia. Por fim, os autores concluíram que o consumo de peixe foi associado a menor risco cardiovascular e pode representar um marcador de estilo de vida saudável nestes adolescentes. Embora as associações encontradas se apoiem na plausibilidade biológica e comportamental, é importante considerar algumas limitações (1) o uso do desenho transversal não permitiu estabelecer relações temporais e dificultou a identificação do sentido causal das associações; (2) é necessário ponderar sobre a característica multifatorial das doenças cardiovasculares ao longo da vida. Nos parece que associar indiretamente fatores de proteção (consumo de peixe) a fatores de risco (hipertrigliceridemia) das doenças cardiovasculares pode acarretar erros inferenciais, considerando a amplitude de determinação do processo saúde-doença e de práticas e comportamentos que se associam, interagem e se potencializam para a ocorrência deste desfecho clínico. De outro modo, práticas saudáveis aproximam outras práticas saudáveis, o que dificulta o estabelecimento de uma relação causal individual e faz predominar o efeito do conjunto sobre a ocorrência de doenças futuras. Apesar de não ser essencial à vida humana, o peixe é uma importante fonte alimentar de proteína de alto valor biológico, de ácidos graxos de cadeia longa e de vitaminas e minerais essenciais à manutenção do metabolismo orgânico. Assim, o artigo evidencia a baixa prevalência do consumo de peixes pelos adolescentes brasileiros e, conseqüentemente, contribui com profissionais de saúde que elaboram estratégias de prevenção e controle de fatores de risco cardiovascular em um cenário multifatorial.

**Para mais informações, leia o artigo na íntegra [clique aqui](#)**