



# **José Maria Tallon vai criar aplicação gratuita para combater obesidade nos adolescentes**

Projeto resulta da tese de doutoramento que o médico e nutricionista está a desenvolver no CITAB/UTAD

José Maria Tallon está a desenvolver uma aplicação gratuita para telemóveis e outros dispositivos eletrónicos, destinada a adolescentes entre os 13 e os 18 anos, para combater a obesidade de forma segura e lúdica. “Um projeto de vida”, afirma o médico e nutricionista, com forte componente científica, que passará pela transmissão e promoção de hábitos saudáveis.

“Estamos numa fase preliminar. Fizemos um estudo inicial com 150 alunos e iniciámos um segundo estudo piloto com cerca de 1.500 jovens, para verificar os seus hábitos de alimentação e

para testar os conhecimentos sobre alimentação saudável”, revela José Maria Tallon.

A aplicação faz parte do projeto de doutoramento do especialista no CITAB/UTAD, e vai permitir aos adolescentes registarem os alimentos que comem diariamente, para cálculo das calorias e da percentagem de proteínas, gorduras e hidratos de carbono ingeridos.

“Assim ficarão a saber, de uma forma imediata, se o seu peso é o adequado e se as calorias ingeridas estão de acordo com as suas necessidades. Também vai permitir procurarem alternativas mais adequadas à dieta, de forma simples e cómoda”, explica o especialista.

Além disso, o programa vai possibilitar a aprendizagem de vários conceitos relacionados com nutrição e a avaliação desses conceitos, com a repetição do teste de conhecimentos.

“Este inquérito será aplicado também a alunos do primeiro ano da Licenciatura em Ciência Alimentar, na UTAD, de forma a perceber se estudantes com 17 ou 18 anos já têm os conhecimentos necessários para responder, validando assim o inquérito a ser aplicado nas escolas básicas e secundárias”, adianta Ana Barros, orientadora da dissertação.

A aplicação vai começar a ser utilizada nas escolas selecionadas até ao final da primeira semana de maio e, nesta primeira fase, será acompanhada por uma equipa multidisciplinar para recolha de dados, de forma a tornar os resultados o mais fiáveis possível.

O grande objetivo do estudo é, por um lado, “mudar hábitos alimentares em faixas etárias determinantes para a aquisição de conhecimentos” e, por outro lado, “relacionar a obesidade com polimorfismos [biomarcadores genéticos] que a ela possam estar associados”, afirma José Maria Tallon.

“Esperamos e desejamos que os alunos aumentem os seus conhecimentos sobre nutrição e que isso lhes permita, no futuro, mudarem os seus hábitos, o que nos possibilitará o uso deste programa a nível nacional”, prevê o médico e nutricionista.

#### Nota Biográfica

José Maria Tallon nasceu em Granada (Espanha), em 1958, e é formado em Medicina, Cirurgia e Nutrição. Conta mais de 230 mil pacientes atendidos, com mais de 2 milhões e 600 mil quilos perdidos, e clínicas em Lisboa, Porto, Coimbra, Faro,

São Miguel, Angra do Heroísmo e Funchal. É também consultor em França, Suíça e Luxemburgo.