



Alimentação saudável na prevenção da obesidade

11 de outubro é o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

O que sabemos sobre obesidade atualmente?

Hoje é considerado um dos maiores problemas de saúde pública, e uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que mais cresce no mundo sendo considerada uma epidemia em vários países.

Estima-se que em 2015, cerca de 2,3 bilhões de adultos vão estar com sobrepeso e mais de 700 milhões serão obesos, de acordo com os dados obtidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

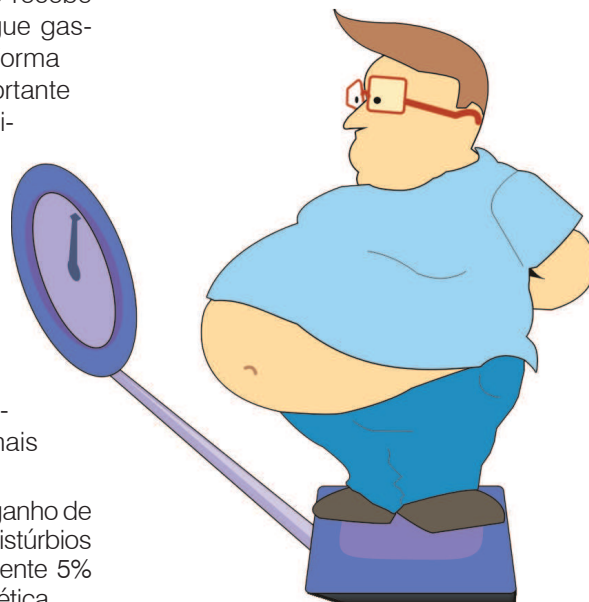
O perigo está no aumento da ingestão alimentar decorrente de hábitos inadequados, como aumento no consumo de gorduras saturadas (leites e derivados integrais, carnes gordurosas, frituras, biscoitos, pele do frango) e alimentos refinados (açúcar, arroz branco, farinha de trigo) e também a diminuição do consumo de fibras e alimentos integrais, dimi-

nuição da atividade física e de lazer, como consequência o aumento da vida sedentária e ganho de peso.

A obesidade é construída pela maioria das pessoas na simples combinação do sedentarismo e alimentação inadequada. Se o corpo recebe mais energia do que consegue gastar, ela será estocada em forma de gordura. Ou seja, é importante sabermos a quantidade de alimentos que realmente precisamos ingerir para que as nossas necessidades sejam supridas e não venhamos extrapolar os nossos limites. O profissional nutricionista é o mais habilitado para apresentar um plano alimentar saudável, adequando as necessidades nutricionais diárias de cada indivíduo.

Apenas 10% dos casos de ganho de peso estão relacionados a distúrbios hormonais ou tumores e somente 5% dos casos relacionados à genética.

A obesidade também está relacionada com o aparecimento do Diabetes e doenças cardiovasculares, um indivíduo obeso tem maiores chances de apresentar níveis sanguíneos de triglicérides e colesterol elevados.



Sugestões práticas e saudáveis que podemos levar no bolso!

A versão de bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira é um informativo sobre dicas de alimentação saudável do Ministério da Saúde, contendo os "Dez Passos para uma Alimentação Saudável". Acesse www.nutricao.saude.gov.br, clique no link 'Publicações' e em seguida no 'Guia Alimentar' para fazer o *download*.

Você sabe o que é o IMC?

É o Índice de Massa Corpórea que é utilizado pela OMS como o principal indicador para se descobrir se está com: baixo peso, adequado ou eutrófico, sobrepeso ou obesidade. Mas, não deve ser o único parâmetro para definir os riscos relacionados à obesidade. Outros fatores, como circunferência abdominal e taxa de colesterol, também são necessários para o diagnóstico.

Saiba como calcular:

$$IMC = \frac{P \text{ (peso)}}{a^2 \text{ (altura x altura)}}$$

IMC (Kg/m²) DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

- Menor que 18,5 - Abaixo do peso;
- Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal;
- Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso;
- Igual ou acima de 30 - Obesidade.

Ambiente de trabalho x Alimentação

A rotina de trabalho acelerado favorece a falta de atenção ao que comemos e ficamos dispersos a que tipo de alimentação está ingerindo. Por isso devemos ficar atentos aos períodos prolongados sem comer o que desacelera o metabolismo o que pode levar ao ganho de peso. O ideal seria refeições de 3 em 3 horas para manter o metabolismo acelerado e dar preferência a escolhas saudáveis como uma forma de se manter hábitos alimentares adequados.



Experimente alimentos novos e mais saudáveis no momento da montagem do seu prato e na escolha de

lanches: frutas, cereais, verduras, legumes e sucos da fruta substituindo biscoitos, doces, massas e refrigerantes;

Coma devagar, mastigue bem e coloque o talher de volta ao prato entre uma garfada e outra. A apreciação do alimento ajuda na identificação de novos sabores e na criação de um novo paladar; auxilia na hora da digestão e absorção dos nutrientes ingeridos o que dificulta o ganho de peso;



Invista no consumo de cereais e alimentos integrais.

Além de aumentarem a saciedade, já foi comprovado que a ingestão destes alimentos diminuem as chances de sobrepeso e obesidade;

Fique atento às preparações, dando preferência a refogados, grelhados e assados; são menos calóricos, menos gordurosos e mais saudáveis;



Pense que a mudança para hábitos saudáveis trará muitos benefícios a sua saúde. Nosso paladar se adequa ao que nos habituamos a comer e isso ocorre de forma gradativa.

Informes sobre o resultado da II Pesquisa de Avaliação do Boletim da Nutrição

A pesquisa, realizada em junho deste ano, indicou o Boletim como um veículo facilitador na compreensão e incorporação dos cuidados com a alimentação no ambiente de trabalho. Outro fator indicado na pesquisa foi a importância da educação nutricional para melhora na qualidade de vida dos trabalhadores e para prevenção das doenças relacionadas à alimentação inadequada, como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Relato de trabalhadores* sobre o Boletim da Nutrição: *Nos proporcionam informações sobre alimentos adequados ao horário, a condição de saúde atual e nos norteiam para melhoria na alimentação. É bom, necessário e interessante!* (Direh)

Vai estar me orientando, a não estar comendo na hora indevida, melhorando a minha alimentação e posso passar isso para minha família. (INCQS)

Na leitura dos artigos sempre me atualizo ou descubro coisas novas que acabo vivendo na prática, inclusive com mudanças de hábitos. (COC)

Sim, pois em todas as matérias vejo a preocupação em se pensar nas pessoas que trabalham fora, 8 horas por dia... tem sempre dicas nesse sentido. (Icict)



Cantinho saudável

Peixe com azeitonas pretas, tomilho e tomate

Ingredientes:

- 2 postas de peixe temperado com sal de ervas, pimenta e limão a gosto;
- 2 cebolas pequenas picadas (120g);
- Tomilho e louro;
- 4 colheres de sopa de vinho branco seco;
- 20 azeitonas pretas pequenas sem caroço;
- 2 tomates pequenos batidos no liquidificador ou 2 colheres de chá rasas de extrato de tomate diluído em ½ xícara de água;

Preparo:

Misture a cebola com o tomilho, o louro e o vinho. Espalhe numa travessa refratária. Arrume as postas uma ao lado da outra e por cima despeje o tomate misturado com as azeitonas. Tampe com papel-alumínio e asse no forno a 180°C por uns 15 minutos.

