

OBESIDADE: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA

A maioria da população brasileira está acima do peso normal, isto é, está com sobrepeso ou é obesa. Dados de pesquisa do Ministério da Saúde, mostram que o percentual dos obesos chegou a 51% em 2012. O índice, que em 2006 era de 43%, subiu pouco a pouco. Chegou a 48,5% em 2011, ou seja, está aumentando.

A dieta alimentar inadequada é apontada como o maior problema: os grandes vilões são as carnes gordas, o "fast-food" (lanches rápidos, tais como hambúrgueres e sanduíches), os gordurosos (como pizzas e embutidos como linguiças, salsichas) e os refrigerantes.



A obesidade está ligada a doenças importantes, como o diabetes (aumento da taxa de açúcar do sangue), o colesterol e o triglicérides altos (gorduras circulantes), que aumentam o risco de entupimento dos vasos, causando infartos, derrames e nos diabéticos, aumento da incidência de amputações de pés e pernas.

A prevenção é simples, com reeducação alimentar devidamente orientada por nutricionista e exercícios físicos, desde a simples caminhada diária até a frequência em academias.

É importante sempre consultar uma nutricionista para readequação alimentar e um clínico geral ou cardiologista para avaliação antes de frequentar a academia.

É comum a ingestão de bebidas industrializadas no decorrer do dia, mas você já parou para ler os rótulos dos produtos que está consumindo?

Suco de fruta é classificado como bebida não fermentada, não diluída e não concentrada, feita à base da fruta madura, submetida a condições adequadas de conservação até o momento do consumo, deve conter 100% de fruta, sem a adição de água, aroma ou corantes artificiais ao produto.

Néctar é também classificado como bebida não fermentada, obtida da diluição de fruta em água potável, adicionado de açúcares, sua concentração de suco é menor, variando entre 20 a 30%, dependendo da fruta. Pode conter corantes, conservantes, além de ser rico em açúcar.

Refresco



5% a 20% de suco de fruta.
Aditivos: Corantes e conservadores.

Néctar



20 a 30% de suco de fruta.
Aditivos: Corantes e conservadores.

Suco



100% de suco de fruta.
Aditivos: Até 10% de açúcar.

Refresco em pó. É obtido através da diluição, em água potável, do extrato, polpa ou fruta, sendo a bebida que contém menor teor de polpa de fruta somente 1 a 5%. Apresentando alta quantidade de corantes, acidulantes, conservantes e açúcar.

Para manter o peso adequado é recomendado a ingestão de 4 a 5 frutas por dia ou a ingestão de suco de frutas in natura ou integral. Leia com atenção os rótulos e faça uma escolha saudável!



DRA. PRISCILA COSTA GUEDES

CRN 15.840 Nutricionista
Docente de Nutrição na Faculdade Santa Marcelina (FASM) Mestre em Ensino em Ciências da Saúde (CEDESS-UNIFESP).
Especialista em Nutrição Clínica Pediátrica (ICR- USP) e Educação em Saúde(CEDESS-UNIFESP).

Caso tenha dificuldade em agendar sua consulta escreva para

clinicadavila@uol.com.br ou clinicadavila@yahoo.com.br