

## PESO SAUDÁVEL



A saúde está diretamente relacionada ao estilo de vida das pessoas. É possível evitar doenças apenas adotando hábitos saudáveis. Veja, a seguir, algumas dicas para manter o seu peso saudável.

### O que uma alimentação saudável deve ter?

**Sabor:** não é verdade que a alimentação saudável não tem sabor. Abuse de ervas frescas e especiarias.

**Variedade:** a alimentação saudável fornece diferentes nutrientes. Não há um único alimento que forneça todos os nutrientes necessários.

**Cor:** quanto mais colorida, mais rica em vitaminas e minerais.

**Harmonia:** é o equilíbrio entre a quantidade e a qualidade dos alimentos.

**Segurança:** atenção à origem dos alimentos e ao seu estado de conservação para evitar contaminação.

Siga a **pirâmide alimentar** que indica a quantidade recomendada para o consumo diário. Veja:

**Grãos:** consuma no mínimo seis porções de alimentos deste grupo por dia e dê preferência às versões integrais, que são mais ricas em fibras. São alimentos desse grupo: pão, macarrão, arroz, cereal matinal, batata, mandioca, aveia etc.

**Vegetais:** consuma três porções deste grupo por dia. Eles são ricos em vitaminas e fibras e possuem baixo teor calórico. Dê preferência aos verdes escuros, como brócolis e espinafre, e aos alaranjados, como cenoura e abóbora.

**Frutas:** consuma três porções deste grupo por dia. As frutas são ricas em fibras e vita-

minas. Dê preferência às frutas secas e fique atento aos sucos que podem conter muito açúcar e perder nutrientes.

**Leite e derivados:** consuma três porções deste grupo por dia e dê preferência às versões com menos gordura, como os desnatados.

**Carnes e outras proteínas:** escolha as carnes mais magras e dê preferência às brancas. Asse, cozinhe ou grelhe. Consuma uma porção de carne e uma de leguminosa/oleaginosa por dia.

**Óleos e outras gorduras:** gorduras são fontes de energia, porém uma alimentação sem gorduras não é correta, pois elas auxiliam a produção de hormônios. Além disso, dão sabor e textura aos alimentos. Prefira os óleos vegetais e limite o consumo de manteiga, margarina e banha.

### Qual a importância do café da manhã?

O café da manhã deve fornecer nutrientes essenciais para o organismo funcionar durante o dia. O hábito de não tomar café da manhã diminui o rendimento físico e mental.

### O que o jejum faz em nosso organismo?

Períodos prolongados de jejum podem trazer prejuízos à saúde, tais como: redução no gasto metabólico e queda no sistema imunológico, na disposição, na memória, na capacidade de aprendizado etc.

Além disso, pode ocorrer perda do tecido magro (músculo) e o apetite na refeição seguinte será maior. O jejum também pode causar infecções, gastrite e mau funcionamento do intestino.

O ideal é fracionar as refeições, sem ficar mais de quatro horas em jejum. Esse comportamento leva o indivíduo a fazer um número maior de refeições, em volumes menores.

## PESO SAUDÁVEL



### Por que a preocupação com o sedentarismo?

O sedentarismo é um comportamento típico da vida moderna, que incorporou hábitos como o consumo de fast food e o uso prolongado de computador, televisão, videogame etc.

Com isso, o ser humano se acomoda e se adapta cada vez mais à lei do menor esforço, substituindo as atividades físicas que levam a um maior gasto energético. Este comportamento é considerado um grande fator de risco à saúde, por ser a principal causa do aumento da incidência de várias doenças psíquicas, físicas ou até mesmo intelectuais.

A falta de exercícios contribui para o aumento do estresse, atrofia dos músculos, perda da flexibilidade articular, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, entre outras doenças.

### Quais são os benefícios da atividade física?

**Benefícios físicos:** diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, além da melhora na mobilidade articular, no perfil de lipídeos, na resistência física, na força muscular e na resistência à insulina e o aumento da densidade óssea.

**Benefícios psicológicos:** aumento da autoestima, diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, estímulo à autonomia, redução do isolamento social, bem como o aumento do bem-estar, da auto-imagem e alívio do estresse.

### O que é preciso fazer para melhorar e manter a saúde?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de exercícios físicos por pelo menos 150 minutos por semana, ou seja, no mínimo 30 minutos ao dia.

Por falta de tempo, muitas pessoas procuram

suprir a ausência de exercícios durante a semana, praticando essa atividade em apenas um dia ou durante o final de semana. São os chamados “atletas de fim-de-semana”.

Quando falamos que a OMS recomenda 150 minutos semanais de exercícios físicos, temos que lembrar que o mais importante além de cumprir esse tempo, é fracioná-lo durante toda a semana. É importante reservar um período para se dedicar a um exercício, pelo menos três vezes na semana.

Também podemos incluir algumas atividades em nossa rotina diária. Exemplo: em vez de utilizar o elevador, descer ou subir pelas escadas; estacionar o carro mais longe do que de costume e fazer uma pequena caminhada; dar uma volta no quarteirão no horário de almoço ou sair para dar uma volta com seu animal de estimação no final da tarde.

Não importa o exercício escolhido: é imprescindível realizar 30 minutos de atividades físicas ao dia.

### Como se manter fisicamente ativo?

A atividade física pode ser feita em muitos lugares e não requer necessariamente equipamentos específicos. Caminhar é uma das atividades físicas mais práticas e recomendadas. Também é possível utilizar a infraestrutura da cidade, como parques, lagos, pistas de caminhada e de corrida, ciclovias e quadras.

Estas atividades podem ser incorporadas na rotina diária, no trabalho, na escola ou em casa. Hábitos simples como subir escadas, andar de bicicleta e descer do ônibus dois pontos antes e fazer o resto do percurso caminhando são atividades que podem fazer parte do dia-a-dia e, desta forma, o indivíduo estará acumulando os 30 minutos de atividade física.