

ALIMENTAÇÃO

Viva com prazer e saúde

O prazer do equilíbrio é a chave para uma alimentação (e uma vida) mais saudável. O ato de comer pode, e deve, ser uma experiência mais agradável do que restringir o almoço a uma porção de rúcula ou se entupir de batata frita. O sofrimento de passar fome, ou a culpa por ter comido, não precisam temperar as refeições.

Quando o francês Jean Anthelme Brillat-Savarin cunhou, em 1825, a expressão “diga-me o que comes e eu te direi o que és”, já antecipava a importância de dosar qualidade e quantidade no mesmo prato. Descobertas posteriores vieram a reforçar essa máxima. O problema é que, apesar do conhecimento produzido, a maioria da população vive numa gangorra alimentar: ou se empanurra ou passa fome acreditando em regimes da moda. Aplicado à sociedade atual, o comparativo de Savarin é assustador.

Os brasileiros nunca foram tão gordos e nunca fizeram tantas dietas ser magros. Atualmente, 75 milhões de pessoas estão acima do peso ideal e pelo menos 10 milhões delas vivem a contar calorias. O que será que aconteceu com o simples saborear de uma refeição, gostosa e sem culpa?

Desde o surgimento da ciência da nutrição, nos anos 1970, nos Estados Unidos, nunca se sou-

BOA FORMA

Para descobrir se você está no peso ideal basta calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC). Para isso, divida o seu peso (em quilos) pela altura ao quadrado (em metro):

- 18.5: abaixo do peso
- 18.6 a 24.9: normal
- 25 a 29.9: pré-obeso
- 30 a 34.9: obeso leve
- 35 a 39.9: obeso moderado
- 40: obeso grave

fonte: Organização Mundial da Saúde

be tanto sobre a importância da boa alimentação para a saúde e o bem-estar. Entretanto, no Brasil, o índice de pessoas com sobrepeso disparou de 16% em 1975 para 43% este ano, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Das 10 doenças que mais matam no mundo, cinco estão diretamente associadas à má alimentação: obesidade, diabetes, infarto, derrame e câncer.

Uma das explicações para essa epidemia de obesidade, que atinge 1 bilhão de pessoas ao redor do mundo, está na adoção de um estilo de vida sem paralelo. Convocada ao mercado, a mulher deixou de pilotar o fogão e introduziu ao cardápio familiar lanches rápidos, ricos em açúcares

e gorduras engordantes. O pastel, o xis, o refrigerante, que eram exceção de final de semana, viraram alimentos do cotidiano. Para completar, a população se tornou mais sedentária graças aos avanços tecnológicos. Comendo alimentos mais calóricos, e se exercitando menos, a engorda em massa se tornou inevitável.

Nessa nova sociedade, a relação com a alimentação também mudou. No passado, comia-se para sobreviver. Hoje, come-se para viver, mas também para comemorar, aliviar o estresse e a ansiedade. Uma pesquisa da psicóloga Rejane Sbrissa, de São Paulo, com 3 mil brasileiros com sobrepeso revelou que grande parte sofre de fome emocional: 78,6% comem para se distrair, 71,3% para se acalmar e 62% para elevar o astral. A questão é que comida só mata a fome, analisa Rejane.

Essa relação distorcida com a alimentação impulsiona um mercado de dietas que prometem afinar a silhueta da noite para o dia. O problema é que regimes muito restritivos, ao excluírem grupos alimentares inteiros, só funcionam temporariamente porque ninguém aguenta viver à base de sopas, e são um perigo à saúde.

– Uma alimentação correta não é só para emagrecer, mas para ter o máximo de rendimento físico e mental – diz a nutricionista Márcia Daskal, de São Paulo.

O BRASIL INCHOU

- 43% da população brasileira estão acima do peso ideal. No RS, são 51%. Desse total, 15% são crianças.
- 3% dos brasileiros, cerca de 3,7 milhões

de pessoas, sofrem de obesidade mórbida, ou seja, estão com 45 quilos ou mais de excesso de peso.

- O número de pessoas com excesso de peso ou

obesidade praticamente dobrou nos últimos 30 anos.

- Uma em cada três pessoas com idades entre 7 e 12 anos sofre com excesso de peso.

fontes: Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (Abeso), Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)



RICARDO WOLFFEBÜTTEL

NÃO FIQUE NA GANGORRA

Comer bem depende de pequenas atitudes, nada radicais, que fazem a diferença:

■ **Comece bem o dia.** Não deixe de tomar o café da manhã. Esta refeição é fundamental para que o seu organismo esteja pronto para realizar as tarefas do dia e evita que fique morrendo de fome e exagere quando for se alimentar.

■ **Faça de cinco a seis refeições por dia.** Três refeições grandes e pequenos lanches entre elas. Dessa forma, o metabolismo fica mais acelerado.

■ **Não faça jejuns prolongados.** Pular refeições não é a melhor maneira de diminuir calorias para emagrecer. Ficar muito tempo sem comer confunde o metabolismo, que poupa gordura e passa a usar os músculos (massa magra) como combustível.

■ **Beba muita água.** Hidrate-se sempre,

mesmo antes de sentir sede, pois a sede é um sinal de que o organismo já está desidratado.

■ **Coloque cor no seu prato.** Um prato colorido revela a presença de uma grande variedade de vitaminas e minerais. Uma alimentação variada auxilia no perfeito funcionamento do organismo.

■ **Aposte nas fibras.** Frutas, verduras, legumes e cereais integrais são alimentos ricos em fibras, ajudam a regular o trânsito intestinal, proporcionam a sensação de saciedade e reduzem o colesterol ruim.

■ **Sem frituras:** prefira as preparações cozidas, grelhadas ou assadas às fritas.

■ **Mexa-se:** pratique exercícios. Além de ajudar a manter o peso, dão disposição.



fonte: Márcia Daskal, nutricionista e autora de livros sobre nutrição esportiva e educacional

pioneiro .com

Você pode se atualizar diariamente com notícias e dicas para conquistar uma vida mais saudável e feliz no blog www.pioneiro.com/missaode-peso.

Equilíbrio é a prioridade deles

A publicitária Norilei de Oliveira Chaves, 58 anos, e o marido dela, o empresário Sérgio Chaves, 62, de Caxias do Sul, descobriram há tempos a importância de adotar um estilo de vida equilibrado. Faz cerca de 40 anos que ambos adotam cuidados na alimentação, comendo de tudo, com moderação, e fazem atividade física regularmente.

Ela já praticou aulas de ginástica localizada, ioga e natação. Há 16 anos, faz hidroginástica e, no verão, pratica caminhadas. Ele jogou futebol, fez judô e natação. Agora, faz aulas de musculação.

– Não estamos em busca da perfeição do corpo, mas de bem-estar. A boa forma é só o reflexo da busca por saúde – ressalta Norilei, que também cuida da alma indo a cultos espíritas.

Para ir à academia, ambos saltam cedo da cama, faça calor ou frio.

– Quando se coloca o bem-estar como prioridade não é um sacrifício acordar às 7h e ir à academia com 4 graus negativos – afirma Sérgio.

Comer bem também faz parte dos hábitos diários do casal. Eles dão preferência a pratos naturais e integrais. Durante a semana evitam comer carnes. Reservam o churrasco para reuniões familiares de domingo.

– Não somos radicais, mas respeitamos nosso ritmo biológico – diz Norilei.

Além de ter uma aparência jovem, uma das vantagens conquistadas pelo casal é que a casa deles não é uma farmácia. Na prateleira da cozinha, dois suplementos de vitaminas. Nada mais.

Vida Saudável

PIONEIRO

Edição e textos: Nádia De Toni
Diagramação: Oelson Rodrigues

Telefone: (54) 3218.1276
nadia.detoni@pioneiro.com

REALIDADE CAXIENSE

Em Caxias do Sul, em 2008, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional atendeu a 4.208 pessoas, sendo 2.550 (61%) portadoras de hipertensão arterial e 604 (14,3%) portadoras de diabetes melitus. Desse total, 39,9% são obesas e 34,1%

apresentam sobrepeso. No período de janeiro a agosto de 2009, foram cadastradas outras 3.715 pessoas, das quais 40,67% são obesas e 30,9% têm sobrepeso. As informações são da Secretaria Municipal da Saúde.