



43% dos brasileiros têm excesso de peso

Além da alimentação inadequada, o sedentarismo está entre as principais causas

Uma pesquisa do Ministério da Saúde mostra que 43,3% dos brasileiros estão com excesso de peso e 13% do total estão obesos. Os dados são relativos a 2008. Em comparação com 2006, o índice de obesidade aumentou 1,6pp. O crescimento foi registrado principalmente entre as mulheres, e Porto Alegre é a capital com mais obesos e gordos do país. Do total, 47,3% dos homens estão com excesso de peso; 39,5% das mulheres têm o problema.

No entanto, houve queda no consumo de carne com gordura (de 39,2% em 2006 para 33,8% em 2008) e crescimento no total de frutas e hortaliças consumidas pelos brasileiros (de 23,9% para 31,5%). Segundo o ministro da Saúde, José Gomes Temporão, o aumento no consumo de verduras e o crescimento no número de obesos não é contraditório. "A pesquisa é um retrato. Nossa impressão é que, um número muito grande de pessoas, esta acima de peso ou obesas começaram a desenvolver práticas diferentes. Começaram a se exercitar mais nos períodos de folga e a ingerir mais frutas, legumes e verduras nos períodos de folga", disse.

Os dados estão na edição 2008 do Sistema de Vigilância em Saúde (Vigitel). Foram feitas 54 mil entrevistas por telefone em todo o país e os números vão servir para balizar políticas na área. Além desse dado, o ministério identificou que o consumo abusivo de álcool entre a população em geral aumentou de 16,1% para 19%. Novamente, o maior percentual de crescimento (mais de 20%) foi entre as mulheres jovens, entre 18 e 24 anos. Mesmo com o índice de em alta, os homens ainda bebem mais que as mulheres.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há consumo abusivo quando a mulher bebe mais de quatro doses – e o homem, mais de cinco – em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias, mesmo que tenha sido somente uma vez no mês. A pesquisa mostra também que o sedentarismo entre a população diminuiu de 29,2% em 2006 para 26,3% em 2008. O ministério identificou que, quanto

maior o nível de escolaridade, maior a inatividade em ambos os sexos. Uma das explicações é que trabalhadores com menor escolaridade têm ocupações mais braçais. De acordo com o Ministério da Saúde, o sedentarismo é maior em capitais do Nordeste. Natal, Recife e João Pessoa lideram o quesito. Entre os idosos, o sedentarismo atinge 52,6% dos idosos (com mais de 65 anos).

O ministério também fez uma comparação entre o número de fumantes nos últimos 20 anos. O tabagismo entre a população caiu de 34,8% em 1989 para 15,2% em 2008. Em 2007, o índice foi de 16,4%.

Vejamos algumas orientações práticas que podem ser tomadas, fazendo parte de algum tipo de programa educativo a ser desenvolvido em empresas, por meio de livretos, palestras, ou fazendo parte de um programa geral.

Deve-se fazer várias pequenas refeições por dia, de modo a não chegar nunca a ter aquela fome de lutador de sumô, capaz de impedir qualquer julgamento sobre o que se está ingerindo. Definitivamente a maior refeição do dia deve ser o café da manhã, coisa que seguramente não faz parte do nosso hábito alimentar: "não dá tempo, não consigo, não tenho fome nessa hora"... mas seria muito bom se fizesse. A menor refeição do dia, ao contrário do que a maioria dos gordos faz, deve ser o jantar, no qual o consumo de carboidratos (massas, pães, bolos etc) deve ser muito pequeno. Fazer só um "lanchinho", no qual pães e doces são predominantes, seguramente não é bom. Como regra geral, um adulto que precisa perder peso deve aumentar proporcionalmente o consumo de proteínas (carnes, ovos), grãos, fibras (saladas não engordam!) e diminuir o de gorduras e farinhas. Considera-se adequada a perda de 500g por semana, para aqueles que estão acima do peso. Parece pouco? Isso significa 2 quilos por mês, 24 quilos no ano! E no entanto, 500g são, normalmente, menos do que se consome em uma refeição. Isso nos demonstra que não adianta querer



perder em um mês o que se ganhou em 10 anos!

Devemos conhecer coisas mínimas sobre alimentação e nutrição, como por exemplo: um grama de gordura nos fornece 9 calorias, enquanto um grama dos demais nutrientes nos fornece 4 calorias, a diferença entre pão e torrada é a água que evaporou da torrada. Água não tem calorias, logo, não há diferença entre eles, a diferença de valor calórico entre queijos depende deles serem feitos com leite desnatado, e não do fato de ser amarelo ou branco, o queijo que derrete no micro é gordo. Creme de leite é tão calórico quanto manteiga, margarina e requeijão. Se não puder viver sem eles aprenda a fazer molhos com iogurte desnatado, inclusive para temperar saladas;

O fato dos alimentos avisarem que não têm colesterol não significa que são dietéticos, só que não têm gordura animal. Se tiverem um monte de gordura vegetal são, seguramente, muito calóricos. A maioria dos doces (cremes, mousses etc) são gorduras doces, com todo aquele montão de calorias.

Tire toda a gordura visível das carnes, antes do cozimento. A gordura do frango está na pele. Grelhado é bom. Empanado ou frito engorda!

Existe mais de um milhão de dicas para emagrecer. Deixe a preguiça de lado e seja proativo. Informe-se, procure, utilize periodicamente nossa calculadora IMC, cuide-se, divulgue!

Alquimia
Manipulação
CUIDANDO DE VOCÊ NATURALMENTE

Conheça as alternativas dos medicamentos naturais

Estação: R. da Estação, 141 F.: 3455-8844
Arpoador: Av. Pe. Anchieta, 3.439 F.: 3455-5588

IMPLANTODONTIA

Dr. Antonio Claret de Goes Filho
Cirurgião Dentista - CROSP 75267

Reabilitação Oral

Estética
Implantes
Ortodontia

Clínica Geral
Laserterapia
Clareamento

3455-7809

e-mail: antonio.cdg@bcf.com.br
Av. 24 de Dezembro, 413 - Sala 06 - Centro - Peruíbe

DROGANATY
Drogaria e Perfumaria

Assistência farmacêutica em período integral

Comércio Sãoesp, Funesp, Colônia dos Pescadores, Sindicato dos Bancários e outros

DISK MEDICAMENTOS (13) 3455-4351

VENDAS SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA

Rua dos Pescadores, 244 - Centro - Peruíbe-SP

Acontece na terceira idade!

Site: www.joranalaconteceperuibe.com

A dança é a festa da alma

Na atualidade percebe-se que um grupo social vem se desenvolvendo muito e esse grupo é denominado por muitos com terceira idade, devido às limitações ocasionadas, desta forma surge à necessidade de otimizar esse processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa.

Uma modalidade que vem se destacando nesse contexto é a dança, uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos. A dança nesse enfoque surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo, mente e também com as relações sociais, pois na maioria dos casos essa atividade é realizada em grupo. É uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada.

Devido à divulgação da dança como meio de promoção de saúde e sendo uma atividade muito praticada por grupos de idade avançada, esta é considerada uma das mais completas formas de atividade, pois trabalha o físico, o psicológico e também o social que nessa fase da vida são afetados

por vários fatores relacionados ao tempo.

O envelhecimento faz com que o organismo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível, os movimentos são mais lentos com perda da agilidade, as articulações vão perdendo a mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar, gerando um comprometimento de todo o sistema respiratório, o aparelho cardiovascular também sofre diminuição de sua capacidade, ocasionando várias patologias decorrentes dessa situação.

A dança é um tipo de modalidade que vem se desenvolvendo cada vez mais, conquistando assim mais pessoas que se encantam por seus movimentos graciosos e precisos. Trata-se de uma prática muito antiga que assume várias finalidades, finalidades essas que



assumem caráter diversificado dependendo dos objetivos que se queiram atingir. Ela vem de modo a contribuir para um melhor envelhecimento e através dos benefícios proporcionados por essa prática é possível envelhecer melhor e com mais disposição, pois a dança é uma das atividades físicas mais completas, e através dela é possível trabalhar o físico, o mental e o social.

Por tanto, saia da frente do seu televisor, e vá rodopiar pelos salões. A vida é bela, e devemos aproveitar cada minuto, e dançar é sem sombra de dúvidas uma das melhores maneiras de festejar essa dádiva Divina.

PAPELARIA STATUS

MULTILASER

- Cópias (PB/Color)
- Escritório
- Informática
- Encadernações
- Material Escolar
- Material p/Artesanato

Av. 24 de Dezembro, 386 - Centro - Peruíbe 3454-1085/fax 3455-1807

Farmácia Manipulação

BELLA VITA
Manipulação - Genéricos

(013) 3455-9152
(013) 3453-3960

Av. Padre Anchieta, 1366 - Centro - Peruíbe
(EM FRENTE AO COMPRE BEM)