segundeira
CGAN
Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição

DAB comunica

22 a 26 de Janeiro de 2018

Nesta edição

1. Primeira Rede de Ambientes Saudáveis é constituída nas Américas
2. 'Comer é ato político', diz Bela Gil pela democratização da alimentação saudável para construir hábitos saudáveis
3. Caisan propõe mudanças nos rótulos dos alimentos
5 Espaço dos estados
6. De olho na evidência: Refrigerantes liberam mais hormônio da fome, confirma estudo
7. Implementando o Guia: Dicas para criar e cultivar uma horta orgânica comunitária
8. Monitoramento Semanal de Programas Estratégicos da CGAN
9. Saiu na mídia

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição – CGAN/DAB/SAS/MS
SAF Sul Quadra 2 Lotes 5/6 Bloco II – Sala 8 – Auditório – Edifício Premium
70.070-600 - Brasília – DF
Tel.: (61) 3315.9091

Primeira Rede de Entornos Saudáveis é constituída nas Américas

23 de janeiro de 2018 - Na cidade de Santiago/Chile, foi conformada a primeira Rede de Entornos Saudáveis nas Américas com o objetivo de trabalhar conjuntamente para reduzir o sobrepeso e a obesidade na Região, centrando-se em medidas regulatórias e na promoção e participação cidadã.

O encontro, liderado pelo Chile, tem a participação da Argentina, do Brasil, do Canadá, da Colômbia, do Equador, do México e de Israel, o último, como convidado.

A obesidade e as doenças associadas à má-nutrição tornaram-se um dos principais fatores de risco nas Américas. As principais causas desta epidemia são os maus hábitos alimentares e o estilo de vida sedentário, situação existente em toda a Região das Américas e que impacta nos custos e anos livres de doenças.

Diante desse cenário, Zohra Abaakouk, consultora em Doenças Não Transmissíveis e Saúde Mental da OPAS/OMS, disse que "é urgente gerar ambientes que facilitem o desenvolvimento saudável da população, por meio de políticas públicas econômicas voltadas para a adoção de medidas estruturais, destacando-se a rotulagem frontal de advertências para alimentos e bebidas, as restrições à publicidade de alimentos dirigidas a crianças e adolescentes, impostos e a criação de ambientes que facilitem a prática da atividade física".

A Ministra da Saúde, Carmen Castillo, expressou a importância da constituição desta instância de cooperação técnica entre os países das Américas. "Esta iniciativa é um sinal dos tempos em que vivemos, que nos leva a entregar novas respostas tendendo a tornar mais fácil para a população adotar hábitos saudáveis em relação aos alimentos".

"É uma oportunidade de colocar em prova – mais uma vez – a criatividade e o apoio que podemos nos dar para vencer esta desigualdade, que afeta gravemente a qualidade de vida das pessoas", acrescentou a Secretaria de Estado.

Fonte:
http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=989:primera-red-de-entornos-saludable-se-constituye-en-las-americas&Itemid=1005

‘Comer é ato político’, diz Bela Gil pela democratização da alimentação saudável para construir hábitos saudáveis

Em evento na Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em Brasília, a apresentadora e chef de cozinha Bela Gil defendeu na sexta-feira (19) a democratização dos alimentos saudáveis e a rotulagem frontal de produtos alimentícios no Brasil. Pautas vão ao encontro dos esforços da agência da ONU, que é o braço regional da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo Bela Gil, para ser nutritiva, a alimentação precisa ser diversificada. Ela pontuou que a modernização da agricultura acabou tornando a mesa dos brasileiros monótona. “O Brasil inteiro come basicamente a mesma coisa. O café da manhã de grande parte das pessoas, por exemplo, é composto por pão com manteiga ou margarina. Isso é uma pena, considerando que temos culturas regionais maravilhosas”, disse.

A chef lembrou ainda que, em todo o mundo, existem cerca de 75 mil espécies de plantas comestíveis. No entanto, as pessoas consomem, em média, apenas 5 mil delas. “Somente 150 espécies representam a maioria dos ingredientes que usamos. Comemos todos os dias o mesmo arroz, feijão, couve, espinafre, alface. Isso precisa mudar.” Bela acrescentou que a transformação dessa realidade só será possível quando a alimentação saudável for, de fato, acessível a todas as pessoas.

Os alimentos ultraprocessados e industrializados costumam ser mais práticos. Contudo, o preço a ser pago por escolhas alimentares pouco saudáveis e nutritivas pode ser alto no futuro. “Temos que educar nossos filhos e mostrar para eles que é bom cozinhar. Vejo jovens saindo de casa sem saber ao menos fritar um ovo. Serão adultos que ficarão à mercê da indústria alimentícia. Quando criamos pessoas que sabem cozinhar pelo menos o básico, criamos pessoas independentes de uma indústria que, em geral, não pensa em nosso bem-estar”, enfatizou.

Comer é um ato político

Para a chef de cozinha, comer não tem a ver apenas com nutrição. “É um ato político. No entanto, isso acontece quando as pessoas têm a oportunidade de escolher o que vão comer e, muitas vezes, existem pessoas que nem têm o que comer. Por isso, trabalho pela democratização da alimentação saudável e acho muito importante levarmos essa oportunidade para todas as pessoas. Trabalhando em conjunto, pensando em mudanças nas políticas públicas, conseguiremos fazer com que a alimentação saudável chegue a todos”, defendeu.

Durante o encontro no escritório da OPAS, Bela declarou apoio à adoção de um novo modelo de rotulagem frontal dos alimentos, uma proposta da agência das Nações Unidas e outras entidades. As novas embalagens são inspiradas em um padrão utilizado no Chile.

“Se uma pessoa consumir um refrigerante, vai ver que ele tem um alto teor de açúcar. A batata frita, um alto teor de gordura e sódio. São pequenos avisos que podem fazer toda a diferença, pois mudam a reação do consumidor em relação ao produto. A transparência é muito importante”, ressaltou a apresentadora.

A OPAS acredita que o Brasil se beneficiará com a implementação desse tipo de rotulagem, que permitirá ao consumidor fazer escolhas mais saudáveis. O tema está sendo analisado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA),

COMO É ATUALMENTE

COMO A OPAS RECOMENDA QUE SEJA

com a participação de diferentes instituições. O organismo regional da ONU defende que os rótulos de alimentos processados e ultraprocessados informem de maneira direta e rápida se o alimento tem excesso de sódio, açúcar, gordura total, gordura trans, gordura saturada e adoçantes. Para isso, a parte frontal da embalagem deve trazer um selo em formato de octógono, com fundo preto e letras brancas, que informe sobre o alto teor desses nutrientes.

"O modelo de advertência frontal permite que o consumidor tome uma decisão crítica sobre os alimentos industrializados. Essas informações são fundamentais para que a população brasileira possa fazer escolhas conscientes sobre aquilo que está comendo", explica a consultora em nutrição da OPAS, Alice Medeiros.

Esse padrão, que já se mostrou eficaz no Chile e cuja implantação está sendo estudada pelo Uruguai, foi escolhido após diversos estudos científicos e pesquisas de opinião. Levantamentos mostraram que a advertência frontal é a que mais ajuda a população a identificar produtos com excesso de nutrientes críticos.

Fonte: https://nacoesunidas.org/comer-e-ato-politico-diz-bela-gil-pela-democratizacao-da-alimentacao-saudavel/

Caisan propõe mudanças nos rótulos dos alimentos

Facilitar o entendimento dos consumidores sobre as informações nutricionais nas embalagens de alimentos. Esse é o objetivo da proposta da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan) sobre a rotulagem frontal dos alimentos. O modelo de advertência, escolhido pela câmara, facilitaria a compreensão do consumidor sobre os ingredientes dos produtos e evitaria as mensagens enganosas.

A revisão das normas vigentes ainda está em discussão na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). O documento, enviado para a agência, é resultado de um amplo debate desenvolvido pelo comitê técnico da Caisan.

De acordo com a coordenadora-geral de Educação Alimentar e Nutricional do ministério, Mariana Pinheiro, a importância da rotulagem frontal é mostrar para os consumidores com uma linguagem rápida e simples o que eles estão levando para casa. Assim, elas poderão fazer uma escolha consciente de cada produto.

"Colocar na frente da embalagem um símbolo que mostre que o alimento tem conteúdo excessivo de determinado nutriente, visualmente acessível para a população, é fundamental. Hoje temos uma população com muitos problemas de saúde associados à má-alimentação. Por isso, saber o que você comendo é muito relevante".

Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

Indo jantar por agora? Lembre-se consumo moderado de sal iodado é importante para saúde. http://www.blog.saude.gov.br/z8jqhs

Como alterar hábitos alimentares arraigados há anos? Saiba mais no portal Saúde Brasil: https://goo.gl/YDVTJw #AlimentaçãoSaudável

Guia Alimentar: Comida de verdade para uma vida mais saudável. Conheça o Guia Alimentar para a População Brasileira do @minsaude que está disponível para a população na internet: http://www.blog.saude.gov.br/wguz9v

O modelo proposto de advertência foi inspirado na experiência do Chile e tem também como referência o modelo da Organização Pan-Americana de Saúde. A Caisan defende inserir na embalagem dos alimentos figuras geométricas contrastantes, na cor preta, com mensagens que indiquem que aquele alimento contém muito açúcar, sódio, adoçantes, calorias, gorduras totais, saturada e trans. O documento considera que a rotulagem frontal é necessária para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na população. Com isso, a Caisan também reforça a agenda da promoção de medidas de proteção à saúde e da garantia dos direitos do consumidor.

Campanha – A Aliança pela Alimentação Saudável, organização da sociedade civil com objetivo de desenvolver e fortalecer ações que contribuam com o Direito Humano à Alimentação Adequada, lançou a campanha #RotulagemAdequadaJá. A iniciativa defende que consumidores mais bem informados são capazes de fazer melhores escolhas em direção a uma alimentação mais saudável. Acesse o site: http://alimentacaosaudavel.org.br/

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTES	Nesta 270g	Por 100g
Calorias	1017kal	335kal
Carboidratos	207g	77g
Açúcar	81g	30g
Proteínas	17g	6g
Gorduras	5g	5g
Gorduras Saturadas	5g	2g
Gorduras Trans	0g	0g
Sódio	990mg	367mg
Fibra Alimentar	15g	6g

19 INGREDIENTES

Farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico (da qual 66% é farinha integral) • açúcar • xarope de glicose • cacau em pó • oleína de palma • **minerais** (carbonato de cálcio • ferro eletrolítico • óxido de zinco) • **vitaminas** (pantotenato de cálcio • nicotinamida • riboflavina • cloridrato de piridoxina • ácido N-pteroil-L-glutâmico), **sal** • **aditivos** (aromatizantes • antiumectante fosfato dicálcico • corante caramelo IV • estabilizante fosfato trissódico • antioxidante tocoferol)

ATENÇÃO: CONTÉM GLÚTEN E DERIVADOS DE SOJA.

Saiu nas Redes Sociais do Ministério da Saúde

Como acompanhar o desenvolvimento da criança? As crianças apresentam progressos em espaços de tempo definidos, chamados de marcos de desenvolvimento. Estes aprendizados precisam ser acompanhados de perto. Saiba mais no #BlogDaSaúde! http://www.blog.saude.gov.br/s8nf72

Qual a importância do aleitamento materno? Saiba tudo no #PortalDaSaúde: https://goo.gl/JfV1yH

#AconteceuNaSaúde | Nicolas Fantini, de 10 anos, trocou guloseimas por frutas, substituiu vários alimentos por opções mais saudáveis e passou a se exercitar mais. O resultado é uma criança mais disposta e com saúde melhor. Saiba mais: https://goo.gl/3KKiFA

Espaço dos Estados

EM BRASILÉIA - AC, CRIAÇÃO DE UM GRUPO É INSTRUMENTO PARA ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE

Aconteceu dia 10 de janeiro o primeiro encontro da edição 2018 do grupo de prevenção e tratamento da obesidade, no município de Brasiléia, no Acre.

O Grupo de Prevenção e Tratamento da Obesidade "Vida Saudável em Brasiléia, criado no segundo semestre de 2017, surgiu mediante o crescente número de demandas de consultas individuais por obesidade, no município, e tem como objetivo o fortalecimento e qualificação da atenção às pessoas com excesso de peso, por meio da integralidade.

O município, situado na Região de Saúde do Alto Acre, tomou como referência para esse trabalho o Programa de Obesidade outrora desenvolvido no Hospital de Clínicas/ Fundhacre, e o que propõe a Linha de Cuidado para Prevenção e Tratamento do Sobrepeso e Obesidade do Baixo Acre e Purus, do estado do Acre, aprovada em 2016.

Segundo o coordenador da atividade, o nutricionista Douglas Vieira, são realizadas várias atividades com o grupo, nas quais toda a equipe do Nasf I é envolvida, tais como: palestras, rodas de conversa, avaliação antropométrica, aferição de pressão arterial, por exemplo. As temáticas das rodas e palestras envolvem o consumo alimentar, mastigação, doenças associadas à obesidade, tratamento clínico, processo de cirurgia bariátrica, entre outros. Os encontros acontecem quinzenalmente no Centro Cultural do município na área de abrangência da ESF Simão Mansour Bartha, e algumas vezes, no Polo de Academia de Saúde da UBS Antonio Monteiro dos Reis, sempre às quintas-feiras, das 17 às 18h, com a mobilização feita por todas as equipes de ESF.

Esse trabalho, que se dá de forma intersetorial, conta com o apoio irrestrito da gestão municipal, e tem desencadeado mais vinculação dos clientes, ao mesmo tempo em que promove a conscientização para escolhas alimentares saudáveis, estímulo à realização de atividades físicas, através do fomento ao autocuidado.

De OLHO na EVIDÊNCIA

Prevalência de câncer e doenças cardiovasculares aumenta com a obesidade

Nova pesquisa européia, publicada no periódico Preventive Medicine, descobriu que ter excesso de peso ou obesidade aumenta exponencialmente a chance de sofrer de doença cardíaca ou câncer, com o risco ainda maior para as mulheres do que para os homens.

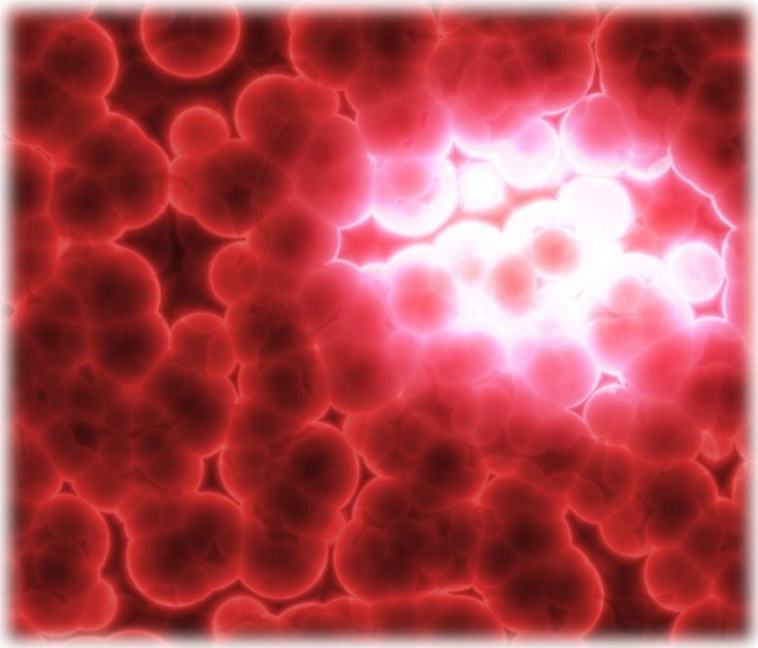
As descobertas provêm do estudo Espanhol de Função de Risco de Coronário e Outros Eventos (FRESCO) liderado por pesquisadores do Instituto de Pesquisa Médica do Hospital del Mar (IMIM) e médicos do Hospital del Mar, que analisou 54.446 pessoas ao longo de um período de 10 anos.

Os participantes eram homens e mulheres entre 35 e 79 anos, com 46,5% dos participantes classificados com excesso de peso; e 27,8% classificados como obesos.

Apenas 26% dos participantes foram considerados com peso normal, com índice de massa corporal (IMC) inferior a 25. A equipe descobriu que ter obesidade representa mais riscos para a saúde das mulheres, que eram cinco vezes mais propensas a sofrer doenças cardiovasculares e 12 vezes mais propensas a desenvolver câncer do que mulheres com peso normal.

Já as mulheres classificadas com sobrepeso tinham o dobro do risco de doença cardíaca e quatro vezes mais chances de desenvolver câncer em comparação com aquelas classificadas com peso normal.

Nos homens, a obesidade representou um risco aumentado de morte por câncer e mortalidade geral. Os autores do estudo afirmam que "qualquer incremento na massa corporal acima dos níveis recomendados supõe um aumento proporcional no risco de eventos adversos à saúde".



Os responsáveis pelo estudo alertam que as melhorias dos fatores de risco cardiovascular nos últimos 20 anos estão sendo “dramaticamente neutralizadas pela epidemia de obesidade". Para reverter o cenário “seria necessário encontrar estratégias para promover uma dieta saudável, fazer atividades físicas, rastrear doenças e estabelecer políticas de prevenção que afetem toda a população para diminuir a prevalência da obesidade".

Acesse **aqui** o estudo.

Fonte: ABESO
Disponível em: http://www.abeso.org.br/noticia/prevalencia-de-cancer-e-doencas-cardiovasculares-aumentam-com-a-obesidade

Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira

Dicas para criar e cultivar uma horta orgânica comunitária

Converse e convença

O primeiro passo é mobilizar sua comunidade quanto à importância de ter ali pertinho uma fonte de alimentos frescos, naturais e saudáveis. Assim, converse com os vizinhos sobre os benefícios do projeto. Também vale visitar outras hortas comunitárias em outros bairros para adquirir informações importantes e trocar experiências.

Encontre um espaço

Em seguida, é necessário encontrar um espaço para abrigar a horta. O Ideal é que o local seja ensolarado, plano e de fácil acesso. Lembre-se de que a ideia do projeto é ser sustentável, assim, invista em compostagem orgânica e caseira, deixando de lado os adubos industriais. Vale lembrar que se a horta comunitária for construída em espaço público, é necessária autorização do órgão local competente, como administração local ou prefeitura. Essa autorização não é complicada de se conseguir e evita problemas. Em muitas praças, aliás, ela é até encorajada, já que também serve como um meio barato de limpeza e preservação de terrenos públicos.

Busque ajuda

Algumas prefeituras oferecem sementes, ferramentas e até instrutores para ensinarem as técnicas. Também procure por organizações não governamentais (ONGs) que ajudam novos agricultores gratuitamente. O objetivo e estudar sobre o assunto e reunir várias pessoas da comunidade que vão plantar uma boa diversidade de hortaliças e cuidar do local da forma mais adequada.

Integre-se com a comunidade

As hortas comunitárias também são uma ótima oportunidade para promover a integração social, graças à troca de conhecimentos e trabalho em equipe. Então, faça um mutirão de pessoas para fazer plaquinhas, planejar as plantações e escolher as regras de como todos podem se beneficiar com o projeto. É muito importante que as crianças sejam incluídas no processo para que elas possam colocar a mão na massa e aprender a necessidade de alimentos frescos.

Construir uma horta comunitária em seu bairro vai plantar uma boa ideia na cabeça de muitos. Além de revitalizar um espaço público, provavelmente vai mudar a maneira de pensar de muitas pessoas quanto à produção e consumo de alimentos.

A hora de regar

Em hortas comunitárias é ideal ter um planejamento. Procure junto à sua comunidade pessoas que podem plantar e cuidar do local. É preciso ter um controle, por exemplo, da quantidade de água na hora da rega.

Trabalhe em grupo

Organize mutirões de plantio e limpeza. Quanto mais pessoas participam do processo, mais a horta e a comunidade se beneficiam.

Compartilhe a colheita

Cada participante pode plantar as hortaliças que deseja, mas a ideia de uma horta comunitária é que todos possam se beneficiar com uma boa variedade de legumes e verduras frescos.

Fonte: Saúde Brasil
Disponível em: http://saudebrasilportal.com.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/destaques/1239-dicas-para-criar-e-cultivar-uma-horta-organica-comunitaria

Monitoramento Semanal de Programas Estratégicos da CGAN

Segue abaixo o monitoramento parcial do acompanhamento do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A. Como estamos consolidando os dados do fim da vigência do acompanhamento das condicionalidades do PBF na Saúde, não haverá, nesta semana, monitoramento parcial. Em breve, será enviado o resultado final da 2ª vigência de 2017.

Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A – parcial de 22/01/2018:

- 3.112.842 crianças de 6 a 59 meses foram suplementadas com vitamina A, o que representa 49,3 % da meta de crianças de 6 a 59 meses.
- Em comparação com dezembro de 2016, estamos com menos cerca de 329.126 crianças de 6 a 59 meses suplementadas e menos 5,1 pontos percentuais ao comparar o percentual de cobertura.
- Estados que estão abaixo da cobertura média nacional (49,3%): RJ, RS, SP, PR, PA, BA e CE.

Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A – parcial de 22/01/2018:

UF	Meta Crianças 6 - 59 meses	Crianças 6 - 59 meses suplementadas	Cobertura
AC	60.907	31.876	52,3%
AL	209.910	114.202	54,4%
AM	291.048	162.188	55,7%
AP	55.682	32.302	58,0%
BA	813.880	357.428	43,9%
CE	501.780	222.128	44,3%
DF	101.332	56.593	55,8%
ES	97.441	48.287	49,6%
GO	223.404	141.965	63,5%
MA	493.617	316.820	64,2%
MG	251.962	200.912	79,7%
MS	74.890	41.950	56,0%
MT	117.020	105.679	90,3%
PA	580.483	207.880	35,8%
PB	223.325	137.106	61,4%
PE	522.713	281.848	53,9%
PI	190.877	106.917	56,0%
PR	107.169	25.835	24,1%
RJ	194.320	20.003	10,3%
RN	183.396	122.970	67,1%
RO	99.072	52.909	53,4%
RR	37.739	24.881	65,9%
RS	84.303	9.291	11,0%
SC	22.786	13.923	61,1%
SE	131.685	92.786	70,5%
SP	545.273	106.465	19,5%
TO	95.731	77.698	81,2%
BRASIL	**6.311.745**	**3.112.842**	**49,3%**

Observação 1: Atualmente, estamos passando por problemas na aquisição e distribuição das cápsulas de vitamina A, o que tem influenciado as coberturas mais baixas do que o esperado.

Saiu na Mídia

Saiba como proceder em caso de descobrir alergias a certos alimentos

O processo para alcançar uma alimentação saudável esbarra em algumas dificuldades. A correria do dia a dia é uma delas e pode ser superada com organização. Existe um fator, porém, que tira a pessoa do controle em um primeiro momento: a alergia alimentar.

Geralmente é uma resposta do sistema imunológico a um alimento que o corpo não tolera e que pode trazer deficiências nutricionais. Segundo Priscila Farage, mestre em nutrição humana, a alergia ocorre quando o alimento provoca uma reação anormal. “O organismo reage contra certas proteínas que estão presentes nos alimentos. Nesse tipo de reação, o organismo erroneamente identifica aquela proteína, que é um nutriente natural do alimento, como sendo prejudicial. Entre as alergias alimentares, as mais comuns são a leite de vaca, soja, ovo, trigo, peixe, frutos do mar, amendoim e castanhas”, aponta a nutricionista. O processo para alcançar uma alimentação saudável esbarra em algumas dificuldades. A correria do dia a dia é uma delas e pode ser superada com organização. Existe um fator, porém, que tira a pessoa do controle em um primeiro momento: a alergia alimentar.

Geralmente é uma resposta do sistema imunológico a um alimento que o corpo não tolera e que pode trazer deficiências nutricionais. Segundo Priscila Farage, mestre em nutrição humana, a alergia ocorre quando o alimento provoca uma reação anormal. “O organismo reage contra certas proteínas que estão presentes nos alimentos. Nesse tipo de reação, o organismo erroneamente identifica aquela proteína, que é um nutriente natural do alimento, como sendo prejudicial. Entre as alergias alimentares, as mais comuns são a leite de vaca, soja, ovo, trigo, peixe, frutos do mar, amendoim e castanhas”, aponta a nutricionista.

A alergia pode se manifestar em qualquer fase da vida, porém ela é mais presente entre as crianças. “Existem algumas hipóteses para explicar a ocorrência das alergias, sendo a predisposição genética o fator mais associado ao seu desenvolvimento. Ou seja, filhos de pais alérgicos apresentam maior chance de desenvolver alergias”, explica Priscila.

“As manifestações da alergia alimentar são variadas. Existem sinais e sintomas digestivos, respiratórios, cutâneos e gerais que sugerem que o indivíduo possa ter alergia alimentar. Vômitos, refluxo, cólicas intensas, sensação de alimento parado na garganta, saciedade precoce, diarreia e constipação são algumas delas. Mas ainda temos coriza, obstrução nasal, chiado, dificuldade para respirar, tosse, urticária, dermatite atópica (ressecamento e descamação da pele), coceira, baixo ganho de peso (em crianças), anafilaxia. Os indícios são muitos e variados”, explica Priscila.

Esses sintomas podem aparecer tanto logo após a alimentação quanto horas depois. A recomendação é consultar um médico enquanto a reação alérgica estiver ocorrendo. Se não for possível, anote o que aconteceu e procure um clínico médico, um alergologista ou um gastroenterologista ou gastropediatra, no caso de crianças.

O único tratamento para alergia alimentar é a exclusão do alimento específico. “Existem alguns medicamentos que podem aliviar os sintomas no caso da ingestão acidental. Porém, os medicamentos não tratam a alergia e nem eliminam a necessidade de seguir a dieta isenta dos alimentos que causam a alergia no indivíduo. O nutricionista pode auxiliar no tratamento, por meio da prescrição da dieta e orientações relativas à substituição dos alimentos, prevenindo deficiências dos nutrientes. É muito importante que o paciente com alergia alimentar busque adequada orientação para se alimentar sem colocar em risco a saúde. Além disso, a leitura cuidadosa dos rótulos de alimentos é essencial para que não haja o consumo acidental de algum alimento alergênico”, ensina Priscila..

Fonte: http://saudebrasilportal.com.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/destaques/1223-saiba-como-proceder-em-caso-de-descobrir-alergias-a-algum-alimento

Obesidade é doença? Como preveni-la?

Sim. Obesidade é uma doença crônica que tende a piorar com o passar dos anos. Além de reduzir a qualidade de vida, pode trazer doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, asma, gordura no fígado e até alguns tipos de câncer. Tanto para prevenir quanto para tratar o sobrepeso e a obesidade é preciso ter uma alimentação balanceada e procurar atividades em que você se movimente mais. Mudar pra viver **mais e melhor. Essa é a ideia!**

Quatro passos fundamentais para prevenção da obesidade e doenças associadas:

Alimente-se melhor!

Reduza alimentos com muita gordura, açúcar e sal. Sempre que possível, faça as refeições com a família, em casa. Mas nada de exagerar nos ingredientes citados acima! Tenha sempre frutas, verduras e legumes na alimentação diária. Seguir uma rotina, com horários para cada refeição, também é importantel.

Não se esqueça de beber água!

Não espere ter sede para beber água. Quando você sente sede, quer dizer que o corpo já está se desidratando.

Movimente-se!

Comece por reduzir o seu tempo sentado, não precisa de grandes mudanças. Evite escadas rolantes ou elevadores, suba a pé. Desça do ônibus um ponto antes; deixe o carro um pouco mais longe e vá caminhando. Pedale, mesmo que seja em curtas distâncias. Pense assim, em uma semana de 168 horas, você só precisa dedicar 2,5 horas para atividades físicas e terá grandes benefícios!

Durma o suficiente

Crie um ritual, deixe o ambiente silencioso e escuro. Estudos científicos mostram que dormir bem pode prevenir sobrepeso e obesidade. Quem dorme pouco e tem uma qualidade de sono ruim, tem mais chances de aumentar o peso.

* Material desenvolvido pelo Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), com apoio da Abeso

GORDURA NA BARRIGA, PERIGO À VISTA!

Quando a gordura se acumula entre os órgãos do abdômen e aumenta a barriga, é perigosa, sempre merece ser combatida. Este tipo de gordura está por trás de muitos males fatais associados à obesidade.

A medida da circunferência abdominal reflete de forma indireta o conteúdo de gordura entre os órgãos da região. A Organização Mundial da Saúde estabelece que a medida igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres, já aumenta o risco, especialmente, para doenças ligadas ao coração.

Eliminar gordura abdominal por meio da redução da ingestão calórica e prática de atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta, corrida, pode trazer muitos benefícios, ao reduzir os riscos de doenças. Mudando hábitos, dá para viver mais e melhor.

Medidas de risco da circunferência abdominal

94cm - Homens

80cm - Mulheres

Fonte: ABESO
Disponível em: http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/imc