



<b>Veículo: Diário do Pará</b>		
<b>Data:</b> 24/04/2017	<b>Caderno:</b> Cidade	<b>Página:</b> 04
<b>Assunto:</b> Qualidade de vida		
<b>Tipo:</b> Notícia	<b>Ação:</b> Espontânea	<b>Classificação:</b> Neutra

# Tenha mais qualidade de vida, com alimentação saudável e exercícios

Apesar da elevação do consumo de frutas e hortaliças, bem como da prática da atividade física, os casos de obesidade estão aumentando. Veja como melhorar a sua alimentação e invista nos exercícios, com orientação

## Priscila Soares

**A** busca por um estilo de vida mais saudável tem atraído cada vez mais brasileiros, conforme mostra os dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, do Ministério da Saúde, do ano passado (veja box). Essa mudança de hábito está ligada ao aumento do consumo de alimentos in natura e à prática de atividades físicas. Apesar disso, a obesidade continua sendo preocupante no Brasil.

Segundo a pesquisa, o número de brasileiros com excesso de peso cresceu 26,3% nos últimos 10 anos, atingindo 53,8% da população em 2016. Em Belém, o percentual ficou acima do nacional: 54,4% da população. "A dica é utilizar menos alimentos industrializados e processados", pondera a nutricionista e professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA), Vanessa Lourenço Costa.

Os alimentos saudáveis cooperam para a melhora da qualidade de vida e reduz o risco de surgimento de diversas doenças, como o diabetes. Ações como a do projeto Educação Alimentar e Nutricional nas Mídias Sociais, desenvolvido pela UFPA -que disponibiliza informações sobre educação alimentar nas mídias sociais-, ajudam a somar mais adeptos à prática.

"O único profissional habilitado para prescrever dietas é o nutricionista", alerta Lourenço, ao acrescentar que, quem busca hábitos mais saudáveis, deve procurar um profissional que irá orientar o paciente de forma adequada.

Segundo a nutricionista, é possível se alimentar de forma saudável, mesmo com uma rotina agitada, com planejamento sempre no dia anterior. A primeira dica é fazer um café da manhã reforçado em casa. Para quem passa o dia fora, recomenda-se levar Castanha do Pará e frutas como

laranja, tangerina e banana para o lanche. Já o almoço pode ser organizado dentro de uma quentinha térmica. "Se alimente com calma e saboreie o alimento. Isso faz com que o nutriente seja melhor aproveitado pelo organismo", pontua.

## ESTILO DE VIDA

O agente administrativo Wallace Reis, 31 anos, e a dentista Kazuko Matsumoto, 40 anos, seguem unidos na busca por uma maior qualidade de vida. O casal, que mora no bairro do Marco, em Belém, pratica caminhada ao menos duas vezes por semana. Além disso, Wallace mantém a rotina de jogar futebol aos finais de semana desde os 13 anos. Já Kazuko é praticante de Yoga.

A alimentação saudável com rico consumo de frutas e verduras também é indispensável. "Não abrimos mão do alongamento, corrida, caminhada e alimentação porque são importantes para a gente ter saúde e disposição", diz Kazuko.



A educadora física Kelly Lima, 33, orienta que as pessoas que desejam incluir uma atividade física na rotina primeiro devem procurar o auxílio de um profissional. Se a pessoa é saudável, basta saber que tipo de exercício gosta para que o educador estipule a frequência e a intensidade indicadas. Já para quem tem algum tipo de patologia, como problemas na coluna, é importante procurar ajuda médica antes de pensar na atividade. “A pessoa precisa gostar da atividade para ter estímulo e dar continuidade. O tipo de exercício vai depender das restrições e objetivos de cada um”, esclarece, acrescentando que, para ter um resultado real, é preciso atrelar a atividade a uma alimentação balanceada.

## SERVIÇO

### 8 DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

- 1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados, como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgados de pacote e refrigerantes
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- 6 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 7 Planejar o tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 8 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

Fontes: Ministério da Saúde e nutricionista Vanessa Lourenço

### O QUE COMER ANTES E DEPOIS DA ATIVIDADE FÍSICA

**Antes:** Fontes de carboidrato para dar energia e proteína para ajudar na diminuição da gordura e no ganho de massa magra. Exemplos: frutas – fonte de carboidrato; pão integral – rico em fibras e fonte de carboidrato; Tapioca com chia e queijo – fonte de carboidrato e proteína; batata doce e macaxeira.

**Depois:** Quando a atividade é feita no final da tarde, a dica é repor o estoque de glicogênio, que ajuda na recuperação muscular. Exemplos: proteína acompanhada de salada; sanduíche natural com recheio de frango ou salada acompanhada de suco de frutas

## PESQUISA

- Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, de 2016.
- Aumento do consumo regular de frutas e hortaliças (de 33,0% em 2008 para 35,2% em 2016)
- Aumento da prática de atividades físicas nos momentos de lazer/tempo livre (de 30,3% em 2009 para 37,6% em 2016)
- Redução do consumo de refrigerantes e sucos artificiais (de 30,9% em 2007 para 16,5% em 2016)
- O excesso de peso cresceu 26,3% em dez anos (de 2006 a 2016)
- 18,9% dos brasileiros estão obesos – A obesidade cresceu 60% em dez anos (de 2006 a 2016)
- Aumento em 61,8% do número de pessoas com diabetes (de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016)