

"Não quero
balatas fritas,
obrigado,
estou de
dieta..."



Como engordamos

À medida que a obesidade cresce, é importante perceber as causas do aumento de peso.



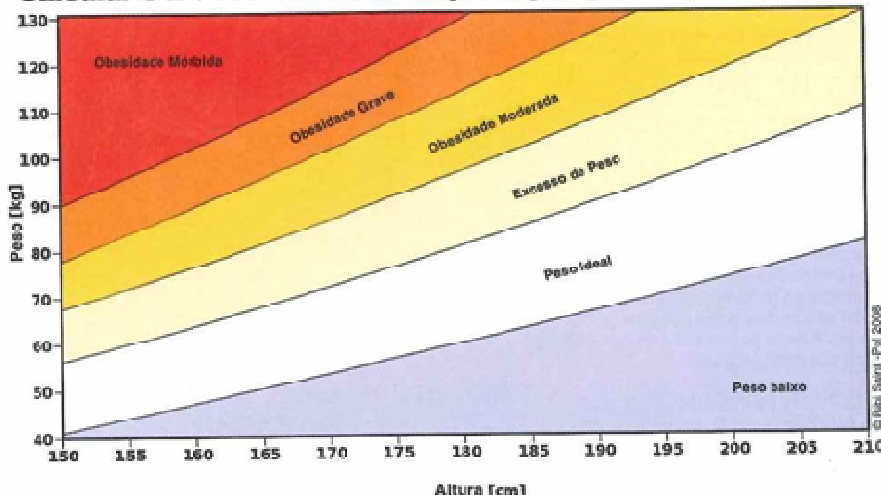
O consumo diário de calorias de um adulto normal deverá ser entre 2.000 e 2.500 kcal e o de gorduras entre os 70 e os 90 gramas. O corpo precisa deste nível de calorias para funcionar à máxima eficiência. Porém, se consumir mais do que o corpo precisa, ele armazenará as calorias extra sob a forma de gordura. Estas reservas de gordura podem ser úteis caso não coma o suficiente mas, se comer sempre em demasia, tornar-se-á obeso, à medida que for armazenando calorias em excesso.

A obesidade é cada vez mais comum em países desenvolvidos e em desenvolvimento. Alimentos altamente calóricos, geralmente de fraco valor nutricional, estão hoje largamente disponíveis a um preço baixo, e a quantidade de lípidos saturados consumida em média por um adulto normal é muito mais elevada que há vinte anos. As mudanças nos padrões

de comportamento nas sociedades também contribuíram para este problema, tendo os níveis médios de actividade física diminuído. Os padrões de alimentação também mudaram com os novos estilos de vida. Vidas ocupadas e a importância dada ao trabalho trouxeram a "refeição rápida" e a popularidade da comida "para levar", em geral rica em lípidos saturados e calorias. Os genes também podem influenciar o peso, mas a maioria dos casos de obesidade deve-se ao aumento do consumo de calorias, ao mesmo tempo que a sua necessidade diminui.

Nos últimos 20 anos, os níveis de obesidade infantil aumentaram drasticamente, mais uma vez graças à pouca actividade física e ao alto consumo calórico. Isto é particularmente preocupante devido aos muitos problemas de saúde associados à obesidade, como a diabetes de tipo 2, as doenças cardiovasculares, os AVC e certos tipos de cancro, entre outros. ☼

Calcular o Índice de Massa Corporal (IMC)



Vocabulário:

obesidade – doença caracterizada por excesso de peso.

lípidos saturados – gorduras no mais alto grau.

padrões – normas, regras.

genes – partículas das células que influenciam a transmissão e a manifestação das características hereditárias.

drasticamente – radicalmente, violentamente.

a diabetes – doença caracterizada por excesso de açúcar que o organismo já não consegue digerir.

doenças cardiovasculares – doenças relativas ao coração e aos vasos sanguíneos.

AVC – sigla que significa Acidente Vascular Cerebral.

Percorso de Leitura – 6º ano

A – Assinala com um X a afirmação que consideres correcta, de acordo com o sentido do texto.

1. Um adulto deverá consumir diariamente entre:
 - a) 1500 a 2000 kcal e 69 a 85 gr. de gorduras.
 - b) 2000 a 2500 kcal e 70 a 90 gr. de gorduras.
 - c) 2500 a 3000 kcal e 80 a 90 gr. de gorduras.

2. Se um adulto excedesse estes valores, ficaria:
 - a) obeso.
 - b) muito magro.
 - c) elegante.

3. A obesidade está a aumentar em vários países, nomeadamente:
 - a) subdesenvolvidos.
 - b) em desenvolvimento.
 - c) desenvolvidos.

4. O número de obesos está a aumentar devido:
 - a) ao preço baixo dos alimentos e mudanças nos padrões comportamentais.
 - b) aos alimentos ricos em nutrientes.
 - c) ao excesso de actividade física.

5. Uma “refeição rápida” é:
 - a) comer sofregamente.
 - b) comer de forma saudável.
 - c) ingerir “comida de plástico”.

B – Responde, de forma completa e correcta, às questões que se seguem.

1. “...os níveis de obesidade infantil aumentaram drasticamente...”
 - 1.1. Indica duas razões que justifiquem a afirmação acima transcrita.

2. Menciona três problemas de saúde associados à obesidade.

3. Observa atentamente o gráfico. Agora, imagina a seguinte situação: Se um adulto pesar 88 kg e medir 155cm, o seu IMC é:
 - A – excesso de peso.
 - B – obesidade moderada.
 - C – obesidade grave.