

"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.



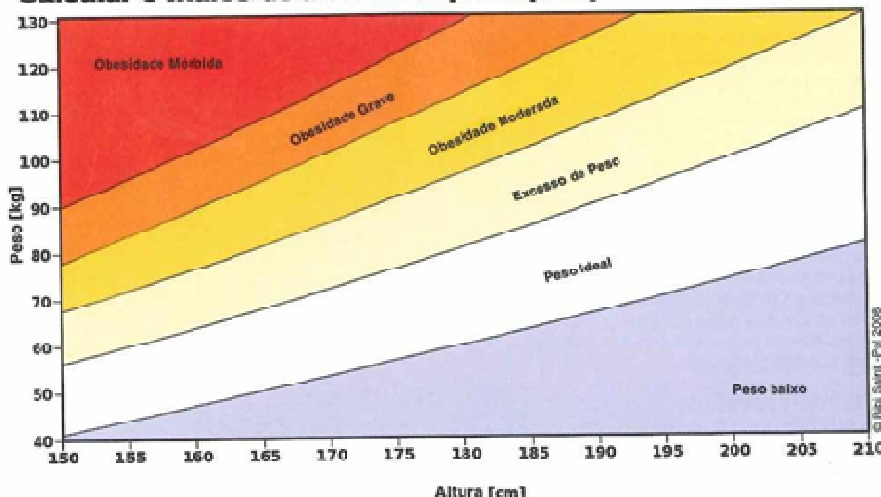
O consumo diário de calorias de um adulto normal deverá ser entre 2.000 e 2.500 kcal e o de gorduras entre os 70 e os 90 gramas. O corpo precisa deste nível de calorias para funcionar à máxima eficiência. Porém, se consumir mais do que o corpo precisa, ele armazenará as calorias extra sob a forma de 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 pelo 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.

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.

## Percurso de Leitura – 8º ano

1. As afirmações (A a E) que se seguem correspondem às ideias fundamentais do texto. Escreve a sequência de letras que corresponda à ordem pela qual as ideias surgem no texto.
  - A – São várias as causas apontadas para o aumento da obesidade, desde o baixo preço dos produtos até questões genéticas.
  - B – Existe um número de referência que define o consumo diário de calorias e de gordura. O seu excesso está na origem da obesidade.
  - C – Os padrões de comportamento de vida favorecem o aumento da obesidade na infância.
  - D – Há doenças específicas associadas ao excesso de peso.
  - E – O grau de desenvolvimento de um país influencia o comportamento alimentar da população.
  
2. Selecciona a opção que permite obter a informação adequada ao sentido do texto e da imagem.

Escreve o número do item e a letra correspondente a cada opção que escolheres.

  - 2.1. “(...) se comer sempre em demasia, tornar-se-á obeso (...)” (linhas 10 e 11),  
porque
    - A – são acumuladas calorias desnecessárias.
    - B – não se alimenta devidamente.
    - C – não vai conseguir fazer exercício físico.
  
  - 2.2. É nos países desenvolvidos e em desenvolvimento que a obesidade é mais comum, porque
    - A – a alimentação é mais variada.
    - B – o estilo de vida a proporciona.
    - C – há um maior número de habitantes.
  
  - 2.3. A passagem textual “(...) os níveis de obesidade infantil aumentaram drasticamente (...)” (linhas 33 e 34) pode ser substituída por:
    - A – os níveis de obesidade das crianças não aumentaram significativamente.
    - B – os níveis de obesidade infantil aumentaram minimamente.
    - C – os níveis de obesidade infantil aumentaram violentamente.
  
  - 2.4. A diabetes, as doenças cardiovasculares, os AVC e alguns cancros estão:
    - A – apenas relacionados com a idade.
    - B – geralmente relacionados com a obesidade.
    - C – somente em voga nos países desenvolvidos.
  
  - 2.5. Imagina a seguinte situação: O Abílio pesa 88kg e mede 155cm. O seu IMC é:
    - A – excesso de peso.
    - B – obesidade moderada.
    - C – obesidade grave.