

Caros Colegas,

A V/ pedido, deixo, aqui neste doc., algumas recomendações alimentares/nutricionais/dietéticas e de atividade física, com base nas Pirâmides de Alimentação saudável e de Atividade Física.

Antes de te sugerir alguns conselhos, faço questão de esclarecer a minha posição/perspetiva no campo de aconselhamento alimentar/nutricional:

Sou frontalmente contra a indicação de planos alimentares com dietas/receitas, com a pesagem dos alimentos, com a contagem de calorias, etc. quando o objetivo é perder peso corporal e/ou controlar ou recuperar a saúde. Esta solução adotada, pela maioria das pessoas, geralmente dá sempre mal resultado!... A exigência, o esforço, o sacrifício, o controlo, a abstinência, etc., de tanta coisa, leva as pessoas a desistir a breve trecho!!! Inclusive, à posteriori, ainda aumentam mais o seu peso (!), diminuem os níveis de saúde (!) e, por vezes, até são despoletados alguns problemas do foro psiquiátrico!

Sou convictamente a favor da Educação Alimentar – domínio/conhecimento das características, funções, benefícios, etc. dos alimentos (...) – que, por sua vez, nos impele conscientemente para a prática de uma alimentação saudável a qual conduz, inexoravelmente, no tempo, a um organismo/corpo mais saudável, designadamente:

- Composição corporal adequada – % de massa magra, de massa gorda e de massa óssea;
- Dados biométricos normais – peso, perímetro abdominal, ...
- Dados analíticos/bioquímicos do sangue e de urina dentro dos parâmetros normais – perfil lipídico, a glicemia, PCR, ...

Nesta perspetiva, e para atingir a esta situação, não é preciso passar fome, fazer grandes sacrifícios e abdicar de muita coisa, basta, sobretudo, fazer as opções alimentares certas!!! E, para além disso, tem uma vantagem enorme, os ganhos são estáveis e duradouros!!!

25 de junho 2017

Um grande abraço! Votos das maiores felicidades!

Paulo Baptista

Bombarral/Óbidos/962564950

Avaliação diagnóstica e periódica

Antes de iniciar quaisquer modificações nas áreas alimentar e atividade física é essencial recolher uma série de indicadores pessoais para posterior avaliação e controlo da evolução!

Nome: _____ Género: _____ Idade: _____				
Variáveis	Tabelas	Av. inicial 1 ____/____/____	Avaliaç. 2: ____/____/____	Avaliaç. 3: ____/____/____
Peso (ideal)	1			
Altura	1			
Índice de Massa Corporal/BMI: Peso/altura ²	2			
Perímetro Abdominal (Cintura)	3			
Relação IMC/Perímetro Abdominal	4			
Perímetro da Anca (Bacia)	5			
Relação P. Abdominal/P. Anca	6			
% da Água Corporal (Hidratação)	7			
% Gordura Corporal	8			
% Massa Muscular e % Massa Óssea	9			
Pulsação em Repouso	10			
Pressão Arterial (sistólica e diastólica)	11			
PH da Urina e da Saliva	12			
Glicemia	13			
Colesterol Total	14			
Lipoproteína de Baixa Densidade (LDL)	14			
Lipoproteína de Alta Densidade (HDL)	14			
Triglicéridos	14			
Velocidade de Sedimentação (VS) / (VHS)	15			
Proteína C Reativa (PCR)	16			
Teste A200 (Intolerância Alimentar)	17			
Teste de Permeabilidade Intestinal	18			
Electrocardiograma (ECG)	19			
Teste Ruffier Dickson (Condição Física)	20			
Teste de Cooper (Condição Física)	21			

Nota: As tabelas referentes aos dados/testes estão no doc., em powerpoint, apresentado na Ação de Formação “Promoção de Estilos de Vida Saudável”, em 25 e 26/03 e 09/05, de 2015, no âmbito da formação de professores, patrocinado pelo CFAE – Oeste, Caldas da Rainha.

Recomendações

Alimentares/Nutricionais/Dietéticas

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



JEJUNS – realizar periodicamente

- Mini-jejuns: Todos os domingos. Só ingerir alimentos a partir da hora de almoço!
- Médios-jejuns: 1 domingo por mês ou 2 e 2 meses. Só ingerir alimentos a partir da hora do lanche

Notas:

- Os jejuns servem para o organismo fazer a sua auto-limpeza/autoregeneração/desintoxicação sem a qual é impossível, o mesmo, proceder à eliminação dos detritos/excedentes (...);
- Beber água abundantemente com ou sem limão durante as horas de jejum! Hidrata e ajuda a limpeza/desintoxicação, para além de alcalinizar o organismo!

0- BASE DA PIRÂMIDE: LÍQUIDOS (Água) – consumir diariamente

Monchique, Carvalhelhos, Evian, S. Silvestre, cruzeiro, ...

- Beber 2,5 litros por dia: 1,5 litros de água + 1 litro através dos alimentos! Perdemos 2,5 litros através das fezes, urina, transpiração e respiração!
- Beber 500-750ml de água fria ou morna com limão logo após levantar! Estamos desidratados (cama quentinha durante 8h!). Esperar 15/20' para tomar o PA!
- Beber o restante litro entre as refeições, ao longo do dia, mesmo que não sintamos sede! O mecanismo da sede atua tarde!... Qdo sentimos sede já estamos 2% desidratados! Ex.:70Kg=1,4litros!

Notas:

- O sumo de limão é ácido, mas dentro do organismo torna-se básico!!! ALCALINO!!!
- Consumir águas com pH entre 7 e 9,5 e com <300mg/litro de resíduo seco/mineralização total! (Monchique, Carvalhelhos, Evian, S. Silvestre, cruzeiro, ...). VARIAR!
- Água da torneira tem pH neutro, mas devido ao tratamento com cloro torna-se oxidativa, com radicais livres. Para além disso, tem cada vez mais metais pesados! Há várias soluções para melhorar a qualidade da água da torneira: jarros alcalinizadores, ionizadores, filtros de carvão, ... São caras!!!
- Medir pH da urina c/ tiras que existem à venda na farmácia p/ controlo. O organismo tem pH 7,4!
- Há tendência para o corpo acidificar devido a vários fatores (alimentação, idade, stress, ...). As carnes, os queijos, os refrigerantes (2,5), o açúcar (2,5), são alimentos ácidos...
- Organismo ácido é mais propenso a doenças! Organismo alcalino menos propício a doenças!
- Medir estado de hidratação – por ex.: balança tanita. Homem 55-60% H₂O; Mulher 50-55% H₂O!
- Urinar claro e s/ cheiro – sinal de hidratação.

Livro: “Factor pH”, 2016, Dr^a Rita BoaVida (Nutricionista)

1º PATAMAR DA PIRÂMIDE: CEREAIS INTEGRAIS – consumir na maioria das refeições

Arroz, Cevada, Centeio, Aveia, Trigo, Milho, Quinoa, Trigo Espelta, Sarraceno,... **integrais**

Pão, Massa, Esparguete, ... integrais

- Ricos em Hidratos de Carbono complexos, Fibra, Vit. e Minerais
- São absorvidos progressivamente pelo organismo. IG baixo/moderado. Positivo para a nossa saúde: sacia, controla o apetite e o nível de açúcar no sangue
- São a nossa grande fonte de energia – Amido (alimento c/ densidade energética baixa qdo junto c/ fibra - integral) – armazenado no organismo sob a forma de glicogénio
- Contêm **fibra insolúvel e solúvel** que nem é absorvida nem tem calorias. A 1ª previne a obstipação aumentando o volume das fezes. A 2ª atua como esponja, liga-se à gordura (<LDL e <Colesterol), desacelera a absorção da glicose, alimenta a flora intestinal, ...
- **Consumir, na maioria das refeições, QB (!!!) e optar pelos cereais mais antigos (!), já à venda em muitas lojas! Relativamente aos HC, devemos estar informados e sermos comedidos!!!**

- **“Fugir” do pão, do arroz, da massa,.. Brancos!** Índice Glicémico Alto!!!...

Dispara a glicemia e os níveis de insulina (pâncreas) para baixar o açúcar no sangue!!!

- **Trigo Atual** diferente dos trigos antigos: Espelta, Sarraceno (mourisco),... . Trigo atual tem 42 pares de cromossomas, mais amido, mais glúten (+40%) e menos fibra. Trigo antigo tinha e tem 14 pares de cromossomas, menos amido, menos glúten e mais fibra e + vit. e min., propocional/.

- **Todos os cereais comuns estão alterados genética/, à exceção do arroz (não OGM!) Oh!**

- Trigo, Cevada e Centeio (aveia, arroz e milho não!) contêm glúten (proteínas Glutenina e Gliadina) e agridem/inflamam a parede intestinal (intolerância)! Muitas pessoas vivem, ano após ano, com más disposições, abdómen distendido, obstipação e/ou diarreias, dor abdominal, flatulência excessiva, azia, etc. porque são simplesmente intolerantes ao cereais, em geral, e, em particular, ao glúten e não sabem!!! SINDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL. Fazer o Teste de Intolerância Alimentar A200 (análise ao sangue) para despistar os alimentos intolerantes!!!

- **Os Celíacos são alérgicos ao glúten! É completamente diferente!...O sist. imunitário reage/ataca esta substância o que origina reações alérgicas!!!... Estas pessoas não podem ingerir alimentos c/ glúten! É o maior negócio no campo alimentar!!!!!!**

Livros (extraordinários!):

- “Cérebro de farinha”, 2014 e “Cérebro de fibra”, 2016, Dr. David Perlmutter (Neurologista);
- “Sem trigo sem barriga”, 2015, Dr. William Davis (Cardiologista);
- “Comer Saúde”, 2014, Dr. Michel Lallement (Cirurgião oncológico).

1º PATAMAR DA PIRÂMIDE: AZEITE E ÓLEOS VEGETAIS

Ricos em gorduras saturadas: Óleo de Coco e de Palma

Ricos em gorduras monoinsaturadas: Azeite, Óleo de Amendoim, ...

Ricos em gorduras poliinsaturadas: Óleo de Girassol, Milho, Soja, Linhaça, ...

- Consumir os dois últimos, na maioria das refeições

- Azeite, óleo de excelência, todos usos: sopas, saladas e fritar (*210°C)

- Óleo de Amendoim: fritar (*220°C)

- Óleo de Girassol (*170°C) e Milho (*160°C), Soja (*170°C): usado em crus

- Óleo de Coco (*232°C) e Palma (*240°C): fritar – muito estáveis

- Diária/ temos que ingerir 30% Kcal em Gorduras (10% saturadas +10% monoinsaturadas +10% poliinsaturadas): As Vit. Lipossolúveis (A; D; E; K) só são absorvidas pelo organismo dissolvidas na gordura!!! Daí, também, a importância da gordura!

- Gorduras mono e polinsaturadas tem imensos benefícios p/ saúde (DCV, ...)

* **temperatura de início de degradação; Temperatura de fritura ronda os 180°C; Dados da ASAE**

2º PATAMAR DA PIRÂMIDE: VEGETAIS (verduras) – Folhas e Flores

Folhas – Alface (0,8g), agrião (0,4g), couves (2-4g) – roxa, bruxelas, Portuguesa, galega, espinafre (0,8g), repolho, rúcula, ...

Flores – brócolos (1,5g), couve-flor (3,3g), alcachofra (**6,8g**), ...

- Consumir em abundância (densidade energética baixíssima!!!)

- Ricas em fibra, vitaminas, minerais e fitoquímicos e baixo teor de HC (-4g por 100g de alimento)

Fitoquímicos: são pigmentos/substâncias químicas vegetais que protegem a planta de ataque de fungos, bactérias, de radicais livres, dos raios ultravioletas, etc. Os humanos ao ingerirem estas substâncias passam a usufruir de toda essa proteção!!! Ex.: tomate (licopeno – anticancerígeno); uva tinta (resveratrol – combate as DCV); soja (isoflavonas – cancro da mama); etc.

- Consumir 3 variedades diferentes por refeição, de preferência, de cores diferentes

- Vegetais crucíferos – agriões, brócolos, couves (...), rúcula – Ricos em fitoquímico Sulforafano!

- Vegetais verdes escuros e folhosos – espinafres, couves (...), ...“alimentos mais saudáveis do planeta”. Têm a >qt de nutrientes por caloria!!!

- Verduras: anticancerígeno; aumenta as defesas no organismo; protege cérebro e visão, ...

- O melhor comprimido “**é apenas**” comer verduras/vegetais!!!

- “**VERDURA É FORMOSURA!!!**”

Livro: “Superimunidade”, 2013, Dr. Joel Fuhrman (Médico/Nutricionista)

2º PATAMAR DA PIRÂMIDE: FRUTAS, BAGAS E FRUTOS SILVESTRES

Alperces, ameixas (...), ananás, bananas, clementinas, cerejas, dióspiros, figos, ginjas, laranjas, Kiwi, maçãs (...), maracujá, melancia, melão, morangos, nectarina, pêras, pêssegos, romãs, tangerinas, toranja, uvas, abacates, manga, papaia, tâmaras, ...

Bagas e frutos silvestres: Açai, amoras, arandos, bagas de goji, framboesas, mirtilos, ...

- Ricas(os) em Fibra, Vitaminas, minerais e fitoquímicos

- **Não ultrapassar 3 porções p/ dia.** As frutas têm frutose+glicose! Ex.: banana 50/50; maçã 66/33!

Ambos são HC simples!!! São absorvidos rapidamente pelo organismo!!! A Glicose é absorvida e vai para o sangue e a frutose vai para o fígado ser metabolizada em gordura – triglicéridos!!!

A frutose não aumenta a glicemia (!!!), mas aumenta a gordura no sangue que, por sua vez, acumula no tecido adiposo (enche os adipócitos – “pneus”/abd.). Cuidado com a frutose!!!

- Consumir frutas Portuguesas, da época e pequenas (+ fibra e menos açúcares simples)!

- Diariamente variar a espécie da fruta e a sua cor!

- Ingerir c/ casca! A casca é rica em **fibra solúvel designada pectina**. Junta-se às gorduras via reto!

- As bagas e os frutos silvestres têm **10x mais antioxidantes** que a fruta comum! **1 mão cheia p/ dia!**

Os antioxidantes anulam os radicais livres que o metabolismo no organismo produz naturalmente. Os radicais livres são moléculas que perderam 1 elétron e ficam, por isso, instáveis, oxidando/agredindo as células com o objetivo de voltar à sua estabilidade (captar o elétron perdido). Os antioxidantes fornecem precisamente esse elétron em falta e tudo se acalma! Daí a sua importância!!!

- **Exemplos (unidades de antioxidantes p/ porção): banana (40), maçã (60), manga (110) – morangos (310), arandos (330), framboesas (350), mirtilos (380), amoras (650)**

- **Conselho “2 em 1”**: caminhar e apanhar/comer frutos silvestres! São “comprimidos” que a natureza nos oferece! Fazer percursos com silvados à mão/mercê!!!

3º PATAMAR DA PIRÂMIDE: LEGUMINOSAS, LEGUMES E OLEAGINOSAS LEGUMINOSAS

Ervilhas, favas, feijão branco, catarino, encarnado, frade, manteiga, preto, grão-de-bico, lentilhas, edamame (soja verde)

- Ricas em HC (77%), Proteína (21%), Fibra (sobretudo, solúvel), Vitaminas e minerais

- **Ingerir 1 porção p/ dia (chávena). Variar, de dia p/ dia, a variedade e a cor**

- Contém HC (amido resistente) + Proteína. Geral/ a proteína, na nossa alimentação, está associada à gordura saturada. Ex.: carne, ovos e leite e derivados. Nas leguminosas a proteína está associada aos

HC complexos. É a sua grande mais valia!!! Ex.: a proteína da soja que, por sinal, até é idêntica à da carne porque contém os 9 aminoácidos essenciais está “agarrada” aos HC!!!

- A proteína das leguminosas é de BVB. No entanto, juntando aos cereais (feijão+arroz) passa a AVB – passa a conter os 9 aminoácidos essenciais. Quer aos cereais quer às leguminosas falta sempre 1 ou 2 aminoácidos! Exemplos.: (...)

- A maior parte da fibra é solúvel – pectina. Junta-se às gorduras e encaminha-se para o reto...

- Cuidado com os enlatados, dado que têm muito sal! Passar por água antes de consumir!

- Desvantagem: gases! Só até habituação do organismo! Começar com peq. quantidades!

- O seu consumo caiu em desuso????!!!... Porquê??? É um alimento barato e nutritivo!!!

VEGETAIS (LEGUMES): Frutos, Caules, tubérculos e raízes

Frutos – abóbora (1,7g), beringela (2,4g), *courgette* (2,0g), chuchu (???), pepino (1,7g), pimentos (2,7g), tomate (3,5g), ...; Caules – aipo (1,5g), espargo (2,7g), ...

Raízes – beterraba (3,5g), cenoura (4,4g), mandioca (28,9g), nabo (3,0g), rabanete (1,9g), ...

Tubérculos – batata (19,2g), inhame (27,5g), batata-doce (28,3g); ...;

- Ricos em fibra, vitaminas, minerais e fitoquímicos e baixo (- 10g), médio (10-20g) e **alto** (+20g) teor de HC p/ 100g de alimento

- Consumir em abundância frutos e caules (densidade energética baixa!!!), as raízes e, sobretudo, dos tubérculos – 1 porção p/ dia. Variar a variedade e a cor, diária!'

- A beringela, a *courgette*, o chuchu (até 5g) são ótimos para a Sopa para substituir a batata... Para além disso, as sopas deviam ser feitas com os alimentos mais inteiros. Os cremes/as bases são rapidamente absorvidos/as pelo organismo! Primeiro, o *passe vite* e depois a varinha mágica vieram aumentar a velocidade de absorção dos alimentos. **Muito Mau!!!**

OLEOGINOSAS:

Avelãs, caju, castanha-do-pará, nozes, pistácios, amendoim,...

Sementes: abóbora, cânhamo, chia, girassol, sésamo, ...

- São ricas em gorduras insaturadas (poli. – omega 3 e 6), fibra, vit., minerais e fitoquímicos – protege as DCV

- Consumir 1 porção por dia (mão cheia). Preferencial/ 1 de cada variedade

- Consumi-las naturais, sem sal, não torradas, não desidratadas... Cuidado c/ os aperitivos (SAL)!!!

- Ótimo para ingerir ao PA e/ou aos lanches. Sacia!

Livro: “Comer p/ viver”, 2014, Dr. Joel Fuhrman (Verduras e legumes; leguminosas; oleaginosas; Frutas e bagas/frutos silvestres)

4º PATAMAR DA PIRÂMIDE: PEIXES, OVOS, AVES E MARISCO – Consumir 1 a 2 porç dia

PEIXES: sardinha, arenque, salmão, cavala, linguado, enguia, bacalhau, atum, peixe de espada, tubarão, ...

- Consumir, de preferência, peixes de água fria, de pequeno porte (sardinha, arenque, salmão, cavala, linguado, enguia, bacalhau) têm menos mercúrio e PCB! Os de grande dimensão: (atum, peixe de espada, espadarte, ...) têm muito mercúrio e PCB!

- Ricos em proteína (15-20g), gorduras insaturadas (3-10g mono e poliinsaturada. – omega 3: EPA e DHA), Vit. A, E, Complexo B, D e minerais – iodo, fósforo e cálcio. Vantagem: a proteína do peixe está associada à gordura insaturada! Protege das DCV (...)

- Aquacultura: “peixe de aviário” – antibióticos, pesticidas e corantes. **Não obrigado!**

OVOS

- Proteína AVB, vitaminas A, D, E, K, B12 e minerais (14). **A clara é a proteína de referência!**

- A gema contém 300mg de colesterol (**DDR!!!**)

- Colesterol: mito ou base científica??? 70% do colesterol humano é produzido pelo fígado, independente/ dos alimentos ingeridos!!!

- Consumo por causa do colesterol?! 1 por dia? 1 por semana? 2/3/4 por semana? Última hipótese!

- Consumir, de preferência, ovos de galinha do campo ou biológicos (pequenos e c/ cor + escura!!!)

AVES: Frango, peru e pato, ...

Caça: perdiz, codorniz, pombo e pato bravos, (coelho)

- Consumir, de preferência, carnes brancas (ricas em proteína AVB – 20-30g p/100g!).

Vantagem: tem <qt. de gordura saturada em comparação com a carne vermelha!

- Consumir aves (peru, frango, pato...) criadas no campo e/ou de caça (perdiz, codorniz, pombo e pato bravos, coelho, ...). Já há venda nos hipers! Ainda têm <qt de gordura saturada!

- Consumir a carne de aves s/ pele. Baixa ainda mais as gramas em gordura saturada!

Ex.: Pato 9,7g p/ 1,6g; Frango 3,2g p/0,5g; Peru 2g p/ 0,5g por 100g de alimento!

- Frango e peru de aviário – antibióticos hormonas e vitaminas! **Não obrigado!**

MARISCO:

Moluscos: búzios, burriés, lapas; berbigão, amêijoas, mexilhão, ostras; chocos, lulas, polvos, ...

Crustáceos: lagostas, sapateiras, camarões, caranguejos, santolas, lagostins, percebes, ...

- Rico em proteína AVB, vitaminas e minerais (iodo, selênio, cálcio, magnésio, potássio, zinco...)

- A qt. colesterol apenas tem significado no camarão (194mg) e nas ostras (135mg) por 100g!

- Consumir mariscos seguros! Atenção às intoxicações!

- Alimento propenso a alergias!

5º PATAMAR DA PIRÂMIDE: LATICÍNIOS (LEITE, QUEIJO E IOGURTES)

- Rico em proteína, gordura saturada (queijo curado 10-20g por 100g!) e cálcio

- Consumir 1 a 2 porções por dia

- Optar pelo leite meio-gordo e magro e pelos queijos curados menos gordos (os frescos, s/ os melhores!) e pelos iogurtes naturais! Com fruta e aromatizados têm muito açúcar - 12g por 125g!!!

- Optar p/ consumir derivados do leite, versão fermentada: queijo e iogurtes. Vantagens: lactose fracionada; bons prébióticos (alimentam a flora) e probióticos (bactérias vivas – lactobacilos e bifidobactérias). (Outros prébióticos (inulina): alho, cebola, cevada, banana, aveia, ...)

- Pessoas que são intolerantes aos laticínios e ao leite, em particular, devido ao *deficit* em lactase (qto + idade menos qt. desta enzima) e aos problemas provocados no intestino c/ a absorç. da caseína!!!

- Níveis baixos de lactase: Asiáticos (90%); Hispânicos (75%); Mediterrânicos (60%); Nórdicos (15%)!!!

- Optar pelo leite de soja (2,5g Proteína), amêndoa, aveia... em vez do leite de vaca (3,0g Proteína)!

- Leite de vaca UHT – Pasteurização; homogeneização; antibióticos; hormonas de crescimento!!!!!!

- Único animal que bebe leite depois da fase de amamentação e de outro animal é o Homem????!!!

Livro: “A enzima prodigiosa”, 2014, Dr. Hiromi Shinya (médico gastroenterologista) – Vídeos no Google! VER!!!

6º PATAMAR DA PIRÂMIDE: MANTEIGAS E CARNES VERMELHAS

Consumo esporádico!!!

MANTEIGAS

- São ricas em gord. saturada (20g por 100g), colesterol e calorias (320Kcal); > níveis gord. sangue!

- É obtida a partir da nata de leite batida (vaca, ovelha e cabra)!!!

- Optar por manteigas magras e pouco ou s/ sal. Atenção aos níveis de sal! Já basta a Gord. Saturada!

- Margarinas e cremes vegetais – gord. vegetal mono e poli. – Hidrogenação! Gorduras TRANS!!!

Hidrogenação: Consiste em juntar átomos de H aos átomos de Carbono com ligações livres. As gorduras líquidas, (**BOAS**, mono e poliinsaturadas – sementes de girassol, amendoim, milho, sésamo, etc.), passam a gorduras sólidas ou semisólidas, (**MÁS**, designadas de **TRANS**)!!! As moléculas de gordura **TRANS** são mais duras, mais rígidas, menos flexíveis e, por isso, acumulam-se mais facilmente nas artérias e nas veias!!! As Gorduras líquidas “deslizam” melhor e não se fixam tanto na nossa “canalização”!

As Margarinas e os Cremes Vegetais são o maior embuste!!! Atenção, FCP (Fundação Portuguesa de Cardiologia!!!), ligada à publicidade deste produto????!!! Ai! Ai! Ai!

CARNES VERMELHAS

Vaca, vitela, porco, carneiro, cabra, borrego, cavalo

Processada (vermelhas e brancas): fiambre, salsichas, chouriço, presunto, ...

- São ricas em proteína de AVB, gordura saturada, colesterol, vit. e minerais (ferro)
- **Optar por animais, de preferência, criados no campo e de pequeno porte (menos gord. Sat.)**
- **Não ingerir mais de 300g de carne vermelha por semana (2 bifes!!!) – OMS**
- Carne processada – conservantes (nitritos e nitratos): nitrosaminas (cancerígenas!)!!! **Muito mau!!!**
- OMS: o consumo exagerado de carnes vermelhas e processadas provoca cancro!!!

6º PATAMAR DA PIRÂMIDE: AÇÚCARES, DOCES, CEREAIS REFINADOS, BATATA E REFRIGERANTES

Consumo muito esporádico!!!

AÇÚCARES (...)

- Açúcar de mesa (sacarose: frutose+glicose – dissacárideo) – absorção rápida... IG alto...; > triglicéridos, > riscos DCV
- Alimento “calorias vazias”; estéril!!!
- Alimento ácido: pH de 2!!!!
- Portugal: consumo de 35kg/ano; 3kg/mês; 100g/dia por pessoa (16 pac. açúcar café – INE 2012)
- USA: consumo em 1910 - 11kg/ano; 2010 – 70Kg/ano por pessoa; 6kg/mês; 200g/dia por pessoa
- Alternativas: (???)
- 1ª- Açúcares naturais: melão de cana (rico em vit. e min.; IG alto), agave (>% frutose; IG baixo), stévia (glicosídeo não absorvido; IG 0)
- 2ª- Adoçantes naturais: sorbitol, manitol e o xilitol. São HC derivados de frutos e vegetais c/ menos calorias: sorbitol (2,6Kcal por gr.); manitol (1,6Kcal por gr.). (50% de doçura!)
- 3ª- Adoçantes artificiais: aspartame e acessulfame K (200x + doce que o açúcar); sacarina (400x); Sucralose (600x). Não são HC, não têm calorias e não são absorvidos pelo organismo. E950 a E 967
- **A Melhor alternativa: Não comprar!!! Não colocar na mesa!!! Simplesmente não usar!!!...**
- **Usar a fruta para adoçar outros alimentos!!! Ex.: iogurtes naturais + fruta!!!**

Livro: “Açúcar: a verdade amarga”, Robert Lustig – Médico Endocrinologista, USA

“O açúcar é tóxico, é veneno e é demónio!!!”

DOCES (...), BOLOS (...) E GULOSEIMAS (...)

- São ricos em HC simples, gordura, calorias e aditivos (corantes, conservantes, ...)
- Nos alimentos processados existem pelo menos 40 nomes diferentes para designar açúcar!

Objetivo: ocultar a existência deste alimento nos mais variados produtos!!!

- São absorvidos rápida/... IG alto... Glicemia... Insulina...

- Ingerir só em dias especiais (...):!!!

- Os doces, bolos e guloseimas devem estar sujeitos a IVA bem mais elevado!!!

CEREAIS REFINADOS (...)

- Durante a moagem os grãos são desprovidos **do melhor (!):** a casca e o embrião (ricos em fibra, vitaminas e minerais) e fica só amido e o glúten – **a farinha branca!!! HC simples!!! IG alto!!!**
- A casca e o embrião (> valor nutritivo) vão para fazer as farinhas para o gado!!!...
- O grão passa de um HC complexo para um HC simples c/ todas as desvantagens!...
- **Não é entendível!!! Não é inteligível!!!**

BATATA

- É um tubérculo com uma grande carga de HC em que o amido é pouco resistente, ou seja, é absorvido pelo organismo c/ alguma velocidade!!! Como minimizar essa carga? A batata cozida tem um IG por volta dos 80! Noção de IG e de Carga Glicémica, por porção de alimento (IGxHC:100)!!!
- **Ingerir pouca quantidade, de preferência, batatas pequenas, c/ casca e acompanhadas de vegetais!**
- Substituir a batata por batata-doce (IG=60). Tem mais fibra, vit e minerais e atrasa a absorção!!!
- Substituir na sopa a batata por beringela, por chuchu e por courgette c/ casca. A sopa fica cremosa e aveludada!!! Fica ótima! Já estou c/ apetite!...

Notas: IG baixo<40; IG médio 40-60; IG alto >60. CG por porção alimento: baixa<10; média 10-20; alta>20
CG diária: baixa<80; média 80-120; alta >120 (Rui Marques, Nutrição e Suplementação, 2006).

REFRIGERANTES (...)

- Ricos em HC simples, corantes, conservantes, cafeína, ...
- **A pior das bebidas existentes à venda no mercado!**
- **Existem refrigerantes com 40g de açúcar por lata (330ml). Atentado à saúde!!!**
- **Consumir só em dia de festa!** As bebidas *ligt* são um embuste! Adoçantes/edulcorantes artificiais!!! Consumidos diariamente provocam cancro!
- São taxados com + IVA! **Parabéns aos promotores desta iniciativa! Pecou só por ser curta!**

Livro: “Açúcar o pior inimigo”, 2015, Dr.Richard Jacoby (Médico-cirurgião em neuropatia periférica)

FORA DA PIRÂMIDE: VINHO (...)

Consumo com moderação

- Rico em calorias (7 Kcal/g)
- Vinho tinto - contém o fitoquímico resveratrol que se encontra na casca
- **Resveratrol: <LDL; >HDL; <síndrome metabólica (...); <placas de ateroma**
- **Beber 125ml/dia, de preferência, tinto!**

FORA DA PIRÂMIDE: SAL (...)

Consumo com muita moderação

- Sal de cozinha refinado (branco): Cloreto de sódio. Consumo máx. p/ dia 5g=2g de sódio (OMS)!
- **Pão, sopa, queijos, manteiga, produtos de charcutaria, enlatados, cereais peq-almoço, batatas fritas, ... estão carregados de sal!**
- Alternativas: (???)
- 1ª Alternativa: sal marinho integral
- 2ª Alternativa: flôr de sal (não passa por nenhum processamento artificial; versão normal de sal mais saudável; “Caviar marinho”!)
- 3ª Alternativa: sal dos hemalaias (cor-de-rosa), puro e cheio de vit e minerais
- **A melhor Alternativa: ervas aromáticas (...), especiarias (...), sumo de citrinos, ...**
- Sal em excesso provoca hipertensão arterial e cancro no estômago. Os alimentos já têm Na!
- **O ideal: Não comprar!!! Não colocar na mesa!!! Não consumir!!!**

Notas finais (recomendações alimentares):

- Número de refeições ao longo do dia/Divisão de calorias

3 a 6 vezes por dia. Se não houver fome a meio da manhã e da tarde não comer! No entanto, não é nada saudável chegar à hora do almoço ou jantar com muita fome e ingerir enormes quantidades!!!

1ª- Pequeno-almoço: 25% das calorias totais diárias

2ª- Meio da manhã: 10% das calorias totais diárias

3ª- Almoço: 30% das calorias totais diárias

4ª- Lanche: 10% das calorias totais diárias

5ª- Jantar: 25% das calorias totais diárias

6ª- Ceia: 5% das calorias totais diárias (Se se realizar esta refeição deve-se “roubar” 5% de calorias às refeições anteriores)

- Refeição equilibrada – Prato dividido em 4 partes:

- 1/4 – Porção em carne ou peixe ou ovo

- 1/4 – Cereais (arroz, massa e pão integrais) e/ou leguminosas (...) e/ou legumes (tubérculos e raízes)

- 2/4 – Verduras (folhas e flores) e legumes (frutos e caules)

+ 1 porção de fruta ou 1 iogurte natural

- Tamanho das porções – 1 porção:

Fruta: equivalente ao volume de um punho

Legumes/Verduras: equivalente ao volume de uma/duas mão(s) aberta(s) em concha

Queijo: equivalente à dimensão dos dois dedos, indicador e médio

Carne, peixe: equivalente à palma da mão

- Tempo de refeição: mínimo 30 minutos

Em condições normais, nunca antes dos 20 minutos a informação de saciedade chega ao cérebro!

- Mastigar bem os alimentos

O ideal: 30x por garfada/colherada; **Bom:** 15-20x por garfada/colherada

Quanto mais se mastiga mais o corpo segrega histamina, hormona que provoca sensação de saciedade

- Período pós-prandial

É um período de 2 ou 3 horas que, sobretudo, após as principais refeições, é crítico no que diz respeito à acumulação de gordura quando as refeições são abundantes em calorias e a atividade é praticamente nula!

Bom hábito: andar ou manter-se ativo a seguir às principais refeições.

- Ida ao supermercado

Preferencialmente com lista definida! Há corredores muito pouco recomendáveis (...)!!!

- Rótulos

Os produtos mais saudáveis têm as seguintes características que podem ser lidas nos rótulos:

- **Lista de ingredientes reduzida.** Estes alimentos são, geralmente, mais simples, menos processados e com menos aditivos. **Nota:** os componentes são listados por ordem decrescente da quantidade em que se encontram no produto.
- **Densidade energética** <4, ou seja, por 100g de alimento, no máximo, pode ter 400kcal
- **Quantidade de proteína** >6g por 100g de alimento. Qto > a quantidade melhor!
- **Quantidade de gordura** <15g por 100g de alimento e de, preferência, maior quantidade em gorduras mono e poliinsaturadas em relação às saturadas
- **Quantidade de HC:** escolher alimentos com maior proporção em HC complexos em detrimento dos HC simples (açúcares – Qt, qto menor, melhor!)
- **Quantidade de fibra** >6g por 100g de alimento
- **Quantidade de sódio** <1mg por 100g de alimento

- Alimentos crus com densidade energética baixa, no frigorífico, para fazer face a momentos de fome extrema/stress – S.O.S.

- Aipo (11kcal por 100g): DE=0,11
- Beterrabas (18kcal por 100g): DE=0,18
- Cenouras (19kcal por 100g): DE=0,19
- Espargos crus ou cozidos (18/17kcal por 100g): DE=0,18/17
- Nabos (16kcal por 100g): DE=0,16
- Pepinos (17kcal por 100g): DE=0,17
- Rabanetes (13kcal por 100g): DE=0,13
- Tomates cereja ou normal (19kcal por 100g): DE=0,19
- ...

Recomendações de Atividade Física

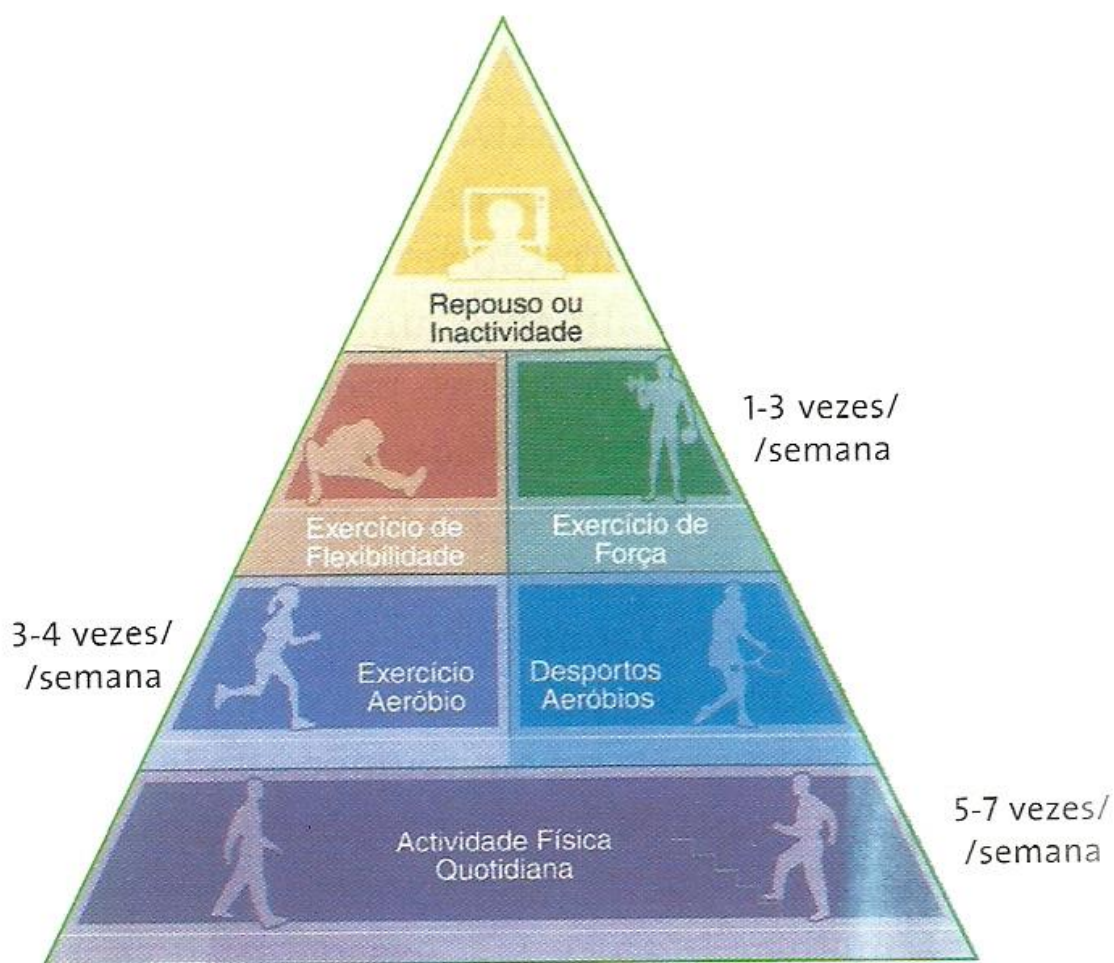


FIG. 8.1 Pirâmide de actividade física

Na atualidade, as doenças mais comuns são as “hipocinesias” provocadas pela ausência de exercício: **cardiovasculares (AVC; EAM; aterosclerose e arteriosclerose, hipertensão, ...), do aparelho locomotor (osteoporose, ...), do aparelho respiratório (...), a obesidade e a diabetes (Nunes, 1999:20-21).**

A atividade física reveste-se, pois, de uma crescente importância para a aquisição, conservação e restituição da saúde do ser humano.

O American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda um gasto energético diário com o exercício físico, entre 150-300 Kcal e, conseqüentemente, entre 1000 e 2000 Kcal semanalmente, o que corresponde, no limite superior, respetivamente, a 10.000 e a 70.000 mil passos (controlo através de um Pedómetro ou Telemóvel – aplicação).

A investigação sugere que, com estes valores, já se obtêm benefícios significativos para a saúde e bem-estar (Silva e Teixeira, 2009:151).

1º Patamar da pirâmide – Atividade física quotidiana (dia a dia) ou exercício informal (não planejado)

É sempre possível aumentar a atividade física, ao longo do dia, introduzindo pequenas alterações na rotina diária, aproveitando, assim, para incrementar os níveis de saúde e bem-estar.

- **Atividades:** do dia-a-dia
- **Duração da sessão:** variável
- **Intensidade:** baixa a moderada
- **Frequência semanal:** todos os dias

Exemplos:

- Deixar o carro o mais longe possível do local do emprego;
- Em vez de usar o comando da TV, levantar-se e mudar de canal;
- Manter-se em pé ao telefone e não sentado;
- Almoçar fora do local de trabalho, obrigando a uma deslocação a pé antes depois da refeição;
- Subir nas escadas em vez de usar o elevador;
- No local de trabalho ir ao WC mais longe;
- Passear o cão;
- Ir às compras a pé;
- Lavar o carro manualmente;
- Aspirar a casa;
- Etc.

2º Patamar da pirâmide - Atividade física estruturada exercício formal (planeado)

2.1- Atividades aeróbias e desportos aeróbios

(Ocupam o 1ª lugar de importância para a saúde. Treino aeróbio geral)

- Intensidade moderada/vigorosa (não é agressivo para o organismo);
- Esforços gerais (solicitação de mais de metade do corpo);
- Impactos muitos positivos no sistema cardiovascular;
- São atividades muito mais lipolíticas que as anaeróbias;
- Produtos metabólicos (H₂O + CO₂);
- Etc.

- **Atividades:** (...)

- **Duração da sessão:** 30-60 min.; >60min

- **Intensidade:** moderada/ vigorosa

- **Frequência semanal:** 3 / 4 vezes por semana

Exemplos:

Atividades Aeróbias de Exterior:

- Andar;
- Marchar;
- Trote;
- Correr;
- Andar de bicicleta terreno liso
- Cicloturismo
- BTT

Atividades Aeróbias de Interior:

(Cardiofitness (condição física do cárdio/coração)- habituais nos ginásios e health-clubs)

- Passadeira;
- Elítica;
- Remo;
- Bicicleta

Atividades Aeróbias de Interior:

(Aeróbia e similares - habitais nos ginásios e health-clubs)

- Aeróbias;
- Steps;
- Zumba;
- etc.

Atividades Aeróbias de Interior:

(Natação e outras atividades aquáticas)

- Natação;
- Hidroginástica;
- Etc.

3º Patamar da pirâmide – Exercícios de força resistência

(Ocupam o 2ª lugar de importância para a saúde. Treino aeróbio localizado)

- Manter/aumentar a força e a massa muscular (aumenta Taxa Metabólica Basal/T. M. Repouso!!!);
- Melhorar a capacidade para desempenhar as tarefas do dia-a-dia;
- Beneficiar a(s) postura(s), as articulações (coluna, ...);
- Suportar/proteger órgãos (abdominais – estômago, intestinos, ...);
- Etc.

- **Atividades/Exercícios:** (...)

- **Duração da sessão:** 30-60 min.

- **Intensidade:** média (50-75%)

- **Nº de repetições:** 15-20

- **Nº de séries:** 1-3

- **Frequência semanal:** 1 / 3 vezes por semana

Atividades (exercícios de força de resistência)

(habituais nos ginásios e health-clubs)

Consiste na capacidade de fazer muitos movimentos, de força moderada, por períodos prolongados sem ficar fatigado. É um treino aeróbio localizado e não geral (tipo de musculação mais lipolítica)

Exercícios dos principais grupos musculares:

- Braços;
- Pernas;
- Tronco.

3º Patamar da pirâmide – Exercícios de flexibilidade

Antes e no final de cada treino fazer sempre exercícios de flexibilidade articular e de alongamento musculares

Exercícios dos principais grupos musculares:

- Braços;
- Pernas;
- Tronco.

No início do treino, utilizar predominantemente o método ativo e, no final do treino, o método passivo!

4º Patamar da pirâmide - Repouso ou Inatividade

Só no período tempo que corresponde ao sono noturno (8h)!!!

EM RESUMO

Programa ideal

para melhorar a Condição Física e a Saúde

1.- Atividade física do dia-a-dia (exercício informal)

Aumento da atividade física através de pequenas alterações na rotina diária de forma a incrementar os níveis de saúde e bem-estar.

INVESTIR A SÉRIO: 6.000m/10.000 passos diários!

2.- Atividade física estruturada (exercício formal)

(Deve ser agradável, acessível, não conter riscos e ser praticado na natureza, quando o clima o permitir)

2.1- Trabalho aeróbio geral 3-4 x por semana;

2.2- Treino da força de resistência 1-3 x por semana;

2.3- Exercícios de flexibilidade antes e, sobretudo, no final de cada treino.

Este programa pode (e deve) ser complementado por atividades que promovam a coordenação, a relaxação, o equilíbrio do corpo e da mente, ...

- Danças sociais, Pilates, Yoga, ...

Seria, com certeza, a cereja em cima do bolo!...

Equipamento essencial

- Sapatilhas (*Nike* ou *Asics*!!!)

Para marcha, corrida ao ar livre e Fitness em ambiente indoor com um bom sistema de amortecimento, câmaras-de-ar comprimido ou gel, para evitar problemas ao nível da coluna e das articulações (Barata, 2005:116).

- Palmilhas para corrigir eventual apoio do pé em pronação (interior) ou supinação (exterior)

Nota: antes de mandar para o lixo os sapatos ou sapatilhas velhas, ver o lado que está mais gasto!

- Meias altas, até ao joelho, para ajudar ao retorno venoso

Para terminar...

Todos os investigadores, da área da saúde, afirmam que 70% das doenças eram evitáveis se as pessoas fizessem exercício físico regular e tivessem uma alimentação saudável.

Assim, se queremos manter um estilo de vida saudável não podemos permitir que a prática da atividade física deixe de fazer parte nossa vida, nunca e, concomitantemente, devemos procurar fazer, sempre, uma alimentação saudável!

Livros centrais, de leitura obrigatória, para uma mudança efetiva dos (nossos) hábitos/práticas:

Livro: “Como não morrer”, 2016, Dr. Michael Greger (Médico; prof. Universidade de Havard) Diretor do Departamento de Saúde Pública e Agropecuária da Humane Society dos USA. Fundador do site: www.nutritionfacts.org

Livro: “Mexa-se... pela sua saúde”, 2003, Dr. Themudo Barata (Médico; medicina desportiva)