

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/14

Antes faça mal que sobre?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

Em Portugal, um prato com pouca comida é um prato “mal servido”. Mas será que comer muito é comer bem? Quais as vantagens de não encher tanto o prato?

Comer está no centro das nossas vidas e não é só uma questão de sobrevivência, é um prazer que todos procuramos. Comer chega a ser um evento cultural, em especial no nosso país, onde há tradições gastronómicas para todos os gostos. E se a maioria das tradições deve ser preservada, há uma para repensar: o hábito de servir comida em exagero, como se um prato a transbordar fosse sinónimo de boas maneiras.

Encher o prato dos convidados pode ser uma questão de afeto, mas não devia – comer muito é um dos mais graves problemas de saúde pública. A seguir ao tabaco, o excesso de peso e a obesidade são os principais factores de risco externo para o cancro. Um peso descontrolado pode causar cancro da mama, colorretal, endométrio, esófago, rim, pâncreas, e ainda diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, asma, hipertensão arterial e enfarte do miocárdio. O problema complica-se com crianças, já que quando são obesas têm maior probabilidade de assim permanecer durante a vida adulta.



Torne a dieta saudável um hábito para toda a família.

Todos os anos morrem mais pessoas devido ao excesso de peso e à obesidade – cerca de 3,4 milhões – do que de acidentes de viação – aproximadamente 1,4 milhões. Para comer sem grandes riscos – tal como na segurança rodoviária – basta ter alguns limites. Na verdade, não existe nenhuma fórmula mágica, a regulação do peso é um processo complexo que ainda não se compreende muito bem, mas está bem estabelecido que a medida mais eficaz para reduzir os quilos a mais (ou não os ganhar) é seguir uma dieta saudável. Mas o que quer dizer “dieta saudável”? Uma expressão tantas vezes repetida, tão genérica e abstrata.

Um excelente primeiro passo na busca da “dieta saudável” passa por reduzir a quantidade do que comemos, mas sem fazer batota – até a cortar é preciso ter critério. Em caso de dúvida, não devem ser os vegetais ou os alimentos ricos em fibra a sair do prato: o que mais contribui para o excesso de peso são os alimentos com excesso de açúcar e gordura. Por isso, é por aí que se deve começar.

Saber o que se come também é determinante para escolher alimentos mais saudáveis. Devemos criar o hábito de ler os rótulos nutricionais dos alimentos, para identificar o seu conteúdo calórico e ingredientes. Por exemplo, um produto que se autopromove como “light” ou “magro” pode ter pouca gordura, mas ter açúcar em excesso.

A mudança é possível, mas todos sabemos que as grandes mudanças não se fazem de um dia para o outro. O ideal é começar com pequenos passos: aprender a fazer uma nova sobremesa que tenha menos açúcar, deixar de comprar comida processada, fazer mais refeições em casa. Passo a passo, as mudanças devem tornar-se um hábito – uma refeição saudável uma ou duas vezes por mês não faz grande diferença.

Se está a tentar perder peso há muito tempo sem sucesso, não desespere nem procure soluções milagrosas ou alternativas não científicas. Procure a ajuda do seu médico de família, que o poderá recomendar uma consulta especializada de redução de peso.

Questões*

1. A obesidade e o excesso de peso aumentam o risco de desenvolvimento de...

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> acidente vascular cerebral. | <input type="radio"/> diabetes tipo 2. |
| <input type="radio"/> enfarte do miocárdio. | <input type="radio"/> todas as opções anteriores. |

2. A obesidade e o excesso de peso aumentam o risco de cancro...

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> do rim. | <input type="radio"/> da mama. |
| <input type="radio"/> do cólon. | <input type="radio"/> todas as opções anteriores. |

3. A medida mais eficaz para reduzir o excesso de peso é...

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> fazer muito exercício físico diariamente. | <input type="radio"/> seguir uma dieta saudável. |
| <input type="radio"/> beber muita água. | <input type="radio"/> consumir muitos suplementos alimentares. |

4. Devemos evitar especialmente o consumo de alimentos...

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> muito calóricos. | <input type="radio"/> muito açucarados. |
| <input type="radio"/> muito ricos em gordura. | <input type="radio"/> todas as opções anteriores. |

5. Quantas mortes por ano em todo o mundo são atribuídas à obesidade e ao excesso de peso?

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 2,2 milhões. | <input type="radio"/> 3,4 milhões. |
| <input type="radio"/> 4,6 milhões. | <input type="radio"/> 5,8 milhões. |

6. Indica como se pode prevenir o excesso de peso através da alimentação.
