





**VIDA
ACTIVA,
VIDA
SAUDÁVEL**



MUITAS CALORIAS, POUCO MOVIMENTO:

O cenário da actualidade

A procura de um alimento deixou de ser um problema.

Nos países desenvolvidos, temos hoje à nossa disposição uma grande quantidade e variedade de alimentos, alguns deles com uma densidade calórica extremamente alta (ou seja, uma pequeníssima quantidade de comida, fornecendo-nos uma enorme quantidade de energia).

A este cenário, juntam-se ainda todas as mudanças sociais e económicas que conduziram a uma vida muito mais sedentária: a evolução tecnológica fez com que os transportes e grande parte das tarefas domésticas e profissionais não impliquem, hoje, grande trabalho físico. Em nossas casas, sentimo-nos confortáveis, rodeados de aparelhos electrónicos que trabalham por nós, nos entretêm e preenchem os nossos tempos livres.

Em conclusão, podemos dizer que, do ponto de vista biológico, o ser humano está mal preparado e bastante mal adaptado a um

estilo de vida onde a comida calórica abunda e a necessidade de actividade física é escassa. Para além disso, é cada vez mais difícil termos motivação para nos mexermos... Para quê, se não precisamos?

Actualmente, cerca de 60% da população mundial tem um nível de actividade física insuficiente para um balanço energético equilibrado. É por isso que a percentagem de pessoas com excesso de peso, ou já no nível de obesidade, não pára de aumentar.

(Fonte: Direcção-geral da Saúde)

Os estudos feitos nos últimos 20 anos mostram que há uma relação directa entre a actividade / inactividade física e a saúde: as pessoas que têm uma vida activa, sobretudo na meia idade e na velhice, têm o dobro das probabilidades de evitar uma morte prematura ou uma doença grave.



DOENÇAS PROVOCADAS POR UMA VIDA SEDENTÁRIA

Um dos problemas mais comuns associado ao estilo de vida actual é o excesso de peso. Excesso de peso grave ou obesidade são factores de risco no desenvolvimento de muitas doenças crónicas, como as coronárias ou respiratórias, a diabetes tipo 2, hipertensão ou alguns tipos de cancro.

Dados recentes demonstraram que os riscos para a saúde começam logo com pequenas subidas de peso e não apenas com estados de obesidade mais avançada.

Uma boa notícia: a maior parte destes problemas pode ser melhorada com uma perda de peso relativamente modesta, cerca de 10 a 15%. Aumentar a prática de actividade física também ajuda a reduzir os riscos.

Quais as consequências para a saúde do excesso de peso e da obesidade?

As consequências são muitas e diversas, desde um risco aumentado de morte prematura, a uma série de doenças não fatais mas debilitantes, até queixas de ordem psicológica que podem ter um efeito negativo na qualidade de vida.

Os problemas principais são:

> **Diabetes tipo 2**

De todas as doenças graves, esta é aquela cujo aparecimento tem uma associação mais directa com o excesso de peso e obesidade. Este tipo de diabetes surge sobretudo na idade adulta, em indivíduos com excesso de peso. Nas mulheres, por exemplo, o risco

de surgir esta doença é 12 vezes mais elevado em mulheres obesas do que naquelas que apresentam um peso normal.

> **Doenças cardiovasculares e hipertensão**

A obesidade predispõe as pessoas a terem níveis de colesterol no sangue mais elevados e hipertensão. Como é sabido, estes são dois dos principais factores de risco das doenças de coração (que incluem enfartes, doenças coronárias etc.). O risco de um ataque de coração é 3 vezes superior numa mulher obesa do que numa mulher saudável da mesma idade.

Em relação à hipertensão, estima-se que 30 a 65% da origem da tensão arterial elevada nos países ocidentais esteja ligada à obesidade. Por cada 10 kg de peso, a tensão arterial sobe entre 2 a 3 mm Hg.

> **Alguns tipos de cancro**

Apesar de a ligação entre a obesidade e o aparecimento de cancro não ser ainda clara, vários estudos confirmaram a relação entre o excesso de peso e a incidência de certos tipos de cancro, nomeadamente os de origem gastrointestinal e os que têm ligação hormonal.

As mulheres obesas têm maior risco de contrair cancro da mama e dos ovários; os homens obesos maiores probabilidades de contrair cancro da próstata. O risco de surgir cancro do intestino é três vezes mais elevado em homens e mulheres obesos.

> **Osteoartrites**

Doenças degenerativas associadas às articulações que suportam o peso do corpo (como as do joelho) são as complicações mais frequentes causadas pelo excesso de peso. As dores de costas são também mais comuns em pessoas obesas.

> **Problemas psicológicos**

A obesidade é uma grande causa de discriminação em muitos países europeus, não só pela aparência física, mas também pelos

“defeitos de carácter” que muitas pessoas lhe associam.

Até as crianças mais novas atribuem às crianças obesas defeitos como “preguiçoso” ou “feio”.

Um estudo feito junto de mulheres jovens que sofrem de obesidade nos EUA concluiu que estas ganham significativamente menos do que mulheres com um peso saudável.

FONTE: “Obesity and overweight”, 06/06, EUFIC, European Food Information Council (<http://www.eufic.org>).



O QUE ESTÁ A SER FEITO NA PREVENÇÃO E COMBATE À OBESIDADE?

O problema da obesidade tem desencadeado um esforço colectivo por parte dos governos, das instituições, dos cientistas, dos profissionais de saúde, dos media e da própria indústria alimentar. A União Europeia, que lançou este repto a toda a sociedade, apoia uma série de projectos nestas áreas entre os quais se destacam:

Plataforma Acção Europeia em matéria de Alimentação, Actividade Física e Saúde

O objectivo desta plataforma é criar um fórum a nível europeu cujos participantes possam comprometer-se com acções concretas que ajudem a contrariar as tendências actuais de aumento dos níveis de obesidade.

Desta plataforma fazem parte a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar, a Organização Mundial da Saúde e uma série de organizações europeias que incluem membros da indústria alimentar e associações de protecção ao consumidor.

Desde que a plataforma foi criada, em Março de 2005, os seus membros já assumiram mais de duas centenas de compromissos, incluindo acções em áreas como: informação ao consumidor, rotulagem nutricional, promoção da actividade física, publicidade de alimentos dirigida a crianças, reformulação de produtos alimentares, etc.

Plataforma contra a Obesidade

A nível nacional, foi criada a Plataforma contra a Obesidade, uma iniciativa da Direcção-Geral de Saúde que conta com a colaboração de representantes dos Ministérios da Saúde, da Educação, da Economia, da Agricultura, da Associação Nacional de Municípios e das associações da sociedade civil. A Plataforma assumiu como missão a concretização dos objectivos definidos na Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, subscrita pelos Estados-Membros europeus da Organização Mundial da Saúde, entre os quais Portugal.

Mais informações: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt>

Estudo HELENA

Como se alimentam os adolescentes europeus?

Quais os seus conhecimentos sobre nutrição?

Quais os seus hábitos de exercício físico?

O projecto HELENA irá trazer, pela primeira vez na Europa, dados científicos sobre a ingestão alimentar de rapazes e raparigas, adolescentes europeus, usando ferramentas informáticas criadas especialmente para o efeito.

Eis alguns aspectos que serão alvo de estudo:

- > alimentação quotidiana, conhecimentos nutricionais e hábitos e atitudes ligados à alimentação;
- > escolhas alimentares e preferências;
- > composição corporal;
- > estado vitamínico;
- > actividade física;
- > função imunitária ligada ao estado nutricional.

Mais informações: <http://www.helenastudy.com>

Estudo IDEFICS

Como vivem, comem e se mexem as crianças europeias?

Quais as consequências do estilo de vida actual para a sua saúde?

O que fazer para a melhorar?

O ambiente em que vivem as crianças mudou drasticamente na Europa nas últimas décadas. Esta mudança reflecte-se no seu comportamento, hábitos alimentares e níveis de actividade física.

Este estudo pretende trazer novos dados sobre este tema: por um lado, estudar as consequências para a saúde das crianças de todas estas alterações; por outro, desenvolver, implementar e validar intervenções específicas no grupo etário entre os 2 e os 10 anos.

Mais informações: <http://www.ideficsstudy.eu>

Educação Alimentar em meio escolar:

Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável

O Ministério da Educação, através do Núcleo de Educação para a Saúde e Acção Social Escolar, da DGIDC, tem vindo a lançar vários documentos e a tomar uma série de medidas que visam tornar a oferta alimentar em meio escolar mais saudável, reduzindo drasticamente os géneros alimentícios pouco saudáveis e promovendo aqueles que são mais saudáveis.

Mais informações: <http://sitio.dgfdc.min-edu.pt/saude>

A NOSSA OPINIÃO SOBRE... SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS DE VIDA

Desde 1973 que a Comissão Europeia monitoriza a evolução da opinião pública dentro dos seus Estados-membros, através do Eurobarómetro.

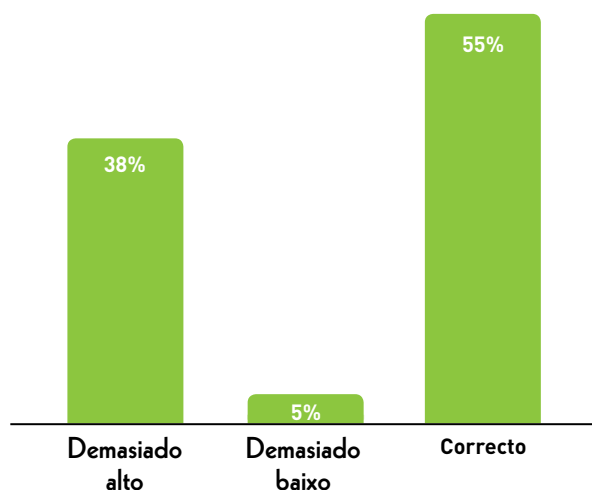
Os estudos deste organismo trazem informações importantes que facilitam a tomada de decisões e permitem uma avaliação mais concisa da sua eficácia e das medidas tomadas nas diferentes áreas. A alimentação, a saúde e a actividade física são temas que estão desde há muito no centro das observações da União Europeia. Eis algumas conclusões dos últimos inquéritos realizados nestas áreas.

Mais de três quartos dos europeus (76%) consideram-se de boa saúde.

Este estado de saúde parece ter uma ligação directa com o peso, já que as pessoas que se consideram saudáveis são também as que apresentam uma relação peso/altura mais baixa.

Diria que o seu peso actual é...

EU25



Um pouco mais de metade dos cidadãos europeus (55%) considera o seu peso correcto. As mulheres são, normalmente, mais críticas do que os homens nesta matéria: cerca de 44% consideram-se demasiado pesadas, contra apenas 32% dos homens.



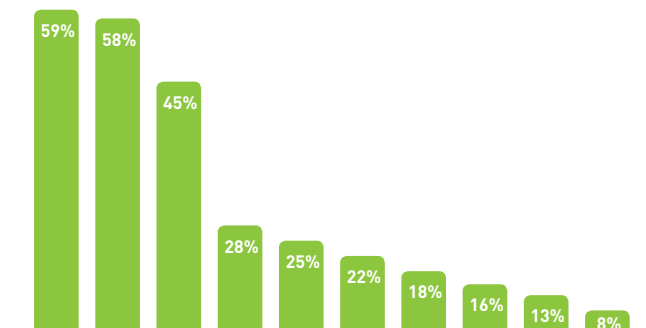
A maioria dos europeus pensa que “alimentação saudável” significa “dieta equilibrada e variada” (foi esta a resposta mais escolhida nos inquéritos).

A maior parte das pessoas acrescenta ainda um “maior consumo de frutas e legumes” a esta definição.

Uma curiosidade: as pessoas com excesso de peso ou que se consideram “muito pesadas” são as que parecem conhecer melhor os benefícios em aumentar o consumo de vegetais e diminuir o consumo de gorduras.

Ouvimos muitas vezes as pessoas falar de alimentação saudável. O que pensa que este conceito envolve?

(Possibilidade de resposta múltipla)



Algumas respostas

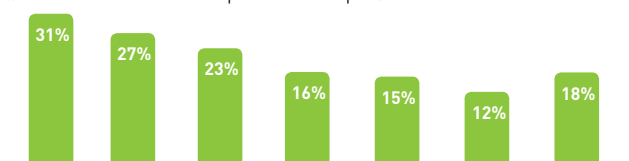
- > Comer grande variedade de alimentos/dieta equilibrada (59%)
- > Comer mais frutas e vegetais (58%)
- > Evitar comer demasiados alimentos ricos em gordura (45%)
- > Evitar comer demasiados alimentos ricos em açúcar (28%)
- > Comer mais peixe (25%)
- > Não ingerir demasiadas calorias (22%)
- > Evitar ingerir demasiado sal (18%)
- > Comer menos carne (16%)
- > Evitar comer alimentos que contenham aditivos (13%)
- > Comer alimentos de produção biológica (8%)

Na União Europeia, dois terços dos cidadãos pensam ser “fácil praticar uma alimentação saudável”. O estilo de vida dos europeus, em particular a falta de tempo, parece ser o principal obstáculo para conseguir praticar uma alimentação equilibrada.

Esta falta de tempo é mencionada sobretudo pelas pessoas com um estatuto socioprofissional mais elevado. Por outro lado, as pessoas mais jovens, as que abandonaram mais cedo os estudos e também as que sofrem de excesso de peso consideram a comida saudável “pouco interessante ou pouco apelativa”.

Porque não consigo ter uma alimentação saudável?

(Possibilidade de resposta múltipla)

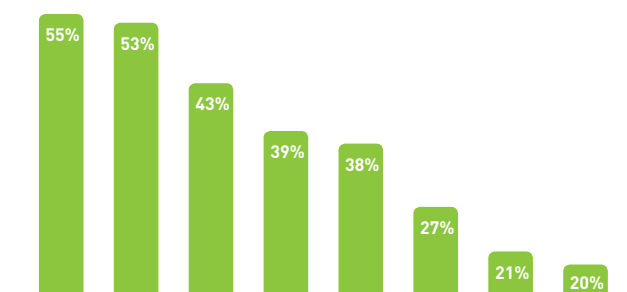


- > Escolher e preparar os alimentos leva muito tempo (31%)
- > Falta de controlo sobre aquilo que como (os alimentos são escolhidos por outras pessoas ou como em cantinas e restaurantes a maioria das vezes) (27%)

- > A comida saudável é pouco apetitosa e desinteressante (23%)
- > Falta de informação sobre a comida que como (16%)
- > A informação sobre alimentação saudável é contraditória e confusa (15%)
- > Falta de informação sobre o que constitui uma dieta saudável (12%)
- > Outros 18 %

Um em cada cinco europeus afirmou ter feito uma dieta nos últimos doze meses, por sua própria vontade ou a conselho do médico. Comer mais vegetais e menos gorduras, foram as mudanças de hábitos mais mencionadas. “Perder peso” e “manter-se saudável” foram as razões mais apontadas para explicar a mudança de hábitos alimentares.

Que tipo de mudanças fez na sua dieta no último ano?



Algumas respostas...

- > Mais frutas e vegetais 55%
- > Menos calorias 38%
- > Menos gorduras 53%
- > Menos sal 27%
- > Beber mais água 43%
- > Menos álcool 21%
- > Comer menos açúcar 39%
- > Menos carne 20%

Cerca de 83% dos europeus concordam com a afirmação de que a obesidade infantil aumentou nos últimos 5 anos. Mais de 9 em cada 10 pessoas considera que a publicidade a alimentos influencia as escolhas alimentares das crianças. Mais informação para os pais, educação alimentar e exercício físico para as crianças na escola, parecem ser as estratégias mais eficazes para melhorar os hábitos alimentares na infância. Mais de 80 % dos europeus tem noção de que o número de adultos com problemas de peso aumentou nos últimos 5 anos. Todos os europeus parecem ter noção dos riscos para a saúde associados à obesidade.

Quase 95% das pessoas inquiridas concorda que “a obesidade é um perigo para a saúde”.

AS VANTAGENS DE UMA VIDA ACTIVA

Manter uma vida activa, traz-nos um grande número de benefícios.

Em primeiro lugar contribui para um balanço energético mais equilibrado, reduzindo os riscos de ganhar peso; em segundo, todos os nossos órgãos saem a ganhar: coração, pulmões, ossos ou articulações; em terceiro, o exercício pode até proteger-nos de algumas doenças como o cancro.

Coração

Manter um estilo de vida activo e, pelo menos, um nível moderado de exercício aeróbio reduz para metade as hipóteses de contrairmos uma doença coronária grave.

Obesidade

Em relação à obesidade a actividade física:

- > é um dos primeiros factores de prevenção, pois permite gastar calorias;
- > parece atenuar os ganhos de peso característicos da meia idade;
- > é um contributo importante para a perda de peso de pessoas já obesas, preservando os tecidos musculares e promovendo a perda de gordura;
- > permite reduzir os riscos de doenças coronárias e diabetes em pessoas obesas que procuram manter-se activas.

Diabetes

Os estudos demonstram que os grupos de população mais activos vêem reduzido em 33 a 50% o risco de contracção desta doença.

Cancro

Uma actividade física moderada e vigorosa parece ser a mais benéfica nesta área. A protecção mais efectiva diz respeito ao cancro do intestino e colo rectal.

Saúde do aparelho locomotor

O exercício produz músculos, tendões e ligamentos mais fortes e também ossos mais densos. Um aparelho locomotor mais robusto é sinónimo de maior qualidade de vida e de uma vida independente até mais tarde.

Bem-estar mental

Vários estudos provam que o exercício pode reduzir os casos de depressão clínica, podendo ter resultados tão efectivos como tratamentos tradicionais, como a psicoterapia. O exercício físico melhora o bem-estar, o humor, a auto-estima, o sono, a reacção ao stress e reduz a ansiedade.



ACTIVIDADE FÍSICA: O QUE PENSAM OS EUROPEUS?

Percentagem de inquiridos na UE que não fazem exercício regularmente

Os Portugueses encabeçam a lista dos europeus mais sedentários, logo seguidos pelos romenos e pelos malteses. À frente, com uma percentagem menor de cidadãos pouco activos encontram-se a Finlândia, os Países Baixos e a Lituânia.

País	%
Bélgica (BE)	37
Bulgária (BG)	36
República Checa (CZ)	37
Dinamarca (DK)	37
Alemanha (DE)	24
Estónia (EE)	41
Irlanda (IE)	27
Grécia (EL)	49
Espanha (ES)	39
França (FR)	43
Itália (IT)	38
Chipre (CY)	41
Letónia (LV)	27
Lituânia (LT)	22
Luxemburgo (LU)	30
Hungria (HU)	42
Malta (MT)	50
Países Baixos (NL)	21
Áustria (AT)	24
Polónia (PL)	41
Portugal (PT)	54
Roménia (RO)	52

Eslovénia (SI)	27
Eslováquia (SK)	36
Finlândia (FI)	17
Suécia (SE)	29
Reino Unido (UK)	39

Fonte: Eurobarómetro, Novembro de 2006

Cerca de 51% dos cidadãos da União Europeia declarou ter algum tipo de actividade física no trabalho. Contudo, este nível de actividade não é particularmente intenso (provavelmente porque muitos europeus terão trabalhos “de secretária” e também porque existe já grande ajuda tecnológica mesmo nos trabalhos outrora mais exigentes do ponto de vista físico).

Em relação à actividade física associada às deslocações, esta parece ser relativamente limitada. Os europeus gastam cada vez menos energia a andar de um lado para o outro: apenas 22% das pessoas afirmou ter tido um nível de actividade física mais intenso nas suas deslocações.

Quase 90% dos europeus afirmou ter praticado alguma actividade física ao ar livre na última semana (mas apenas 27% afirmou ter-se tratado de uma actividade intensa).

Poucos europeus praticam desporto ou participam em actividades recreativas de modo intenso e regular. Em mais de metade dos países, mais de 40% dos inquiridos afirmou não participar em actividades deste género. Os jovens e as pessoas com mais estudos parecem ser as mais participativas.

Os cidadãos europeus declararam ter dedicado uma média de 1.7 dias à actividade intensa, na

última semana. As pessoas entrevistadas declararam ainda passar um pouco mais de 6 horas por dia sentadas durante um dia normal.

Três quartos dos cidadãos europeus afirmou que a área onde vive oferece oportunidades suficientes para a prática de exercício.

Finalmente, é de notar que mais de metade das pessoas parece não ter tempo suficiente para aproveitar as facilidades para ser fisicamente activo, existentes na área em que vivem e trabalham.

Estudo Eurobarómetro, Novembro de 2006



MEXER, MEXER, MEXER

Ser activo não tem a ver apenas com a prática de um desporto. Somos activos quando andamos a pé, quando jogamos à bola, quando dançamos, quando arrumamos a casa, quando tomamos banho no mar, quando cozinhámos!

O exercício físico faz bem a todos, qualquer que seja a idade e a actividade.

Algumas dicas

- Andar a pé sempre que possível. Estacionar o carro um pouco longe do local de destino é uma forma de obrigar as pernas a não serem tão preguiçosas... Outras ideias: sair uma ou duas paragens antes (ou depois) nas deslocações de autocarro, usar as escadas em vez do elevador ou das escadas rolantes... Mesmo quando temos de subir muitos andares, podemos usar o elevador até três andares abaixo e depois subirmos o resto pelas escadas.
- Evitar permanecer inactivo durante muito tempo (à frente da televisão ou do computador, por exemplo).
- Descobrir um tipo de actividade ou de desporto de que se gosta e praticar várias vezes por semana.
- Levar a família a passear aos fins-de-semana. Organizar piqueniques e jogos de bola são excelentes formas de começar a praticar algum exercício físico, aproveitando o prazer da companhia da família e dos amigos. Outra ideia poderá ser visitar museus: além de enriquecer culturalmente, obriga as pessoas a caminhar.
- Nas idas para a escola, o trabalho, o supermercado... substituir o carro pelas pernas. Fazer as deslocações mais próximas

a pé, de bicicleta, de patins ou skate é um contributo simultâneo para o ambiente e a saúde.

- Fazer jardinagem (mesmo que seja na varanda!), fazer pequenas reparações e outras actividades de bricolage e até ajudar nas arrumações e limpezas são também formas de exercício.
- Criar um grupo de passeios ou caminhadas. Combinar uma actividade semanal com dia e hora marcada. Nas estações com dias maiores e melhor clima, aproveitar o serão para dar um pequeno passeio a pé. Aproveitar o Verão para passear, sempre que possível, à beira mar.



