

**COPIE SOMENTE AS PERGUNTAS NO CADERNO PARA RESPONDER. TEXTO É SOMENTE PARA LER .**

## **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO**



O alimento é o combustível para o corpo realizar as atividades diárias como andar, falar e respirar. É por isso que você precisa estar bem alimentado para estar saudável. Mas nem tudo o que se come faz bem para você: o corpo precisa de vários nutrientes diferentes para funcionar direitinho, por isso o seu prato deve ser sempre bem colorido e variado.

O melhor jeito de descobrir o que você gosta e como você gosta é experimentando. Ajude seus pais na cozinha, vá ao supermercado com eles, invente outras receitas: descubra novos sabores e como podem ser gostosos os alimentos que fazem bem ao seu corpo. Muitas vezes falamos que não gostamos de comer algum alimento, sem nunca ter provado. Será que esse alimento é mesmo ruim? Que gosto tem a cenoura? O espinafre? A melancia? Vamos experimentar?



Você não precisa ser um atleta profissional para sentir os benefícios de exercitar o corpo. Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como: ir de bicicleta à escola; jogar bola com os amigos ao invés de vídeo game, etc.. O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana (o ideal é 5 dias), de forma contínua ou cumulativa (dividida em várias sessões diárias). Os trinta minutos podem ser realizados de uma só vez (30 minutos realizados em 5 dias da semana) ou em sessões cumulativas (duas sessões de 15 minutos, manhã e tarde ou 3 sessões de 10 minutos, manhã, tarde e noite).

De forma prática, atividade física moderada é aquela que pode ser realizada mantendo-se a conversação. Por exemplo, uma caminhada com passo acelerado, com a percepção de aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória, sem impedir a possibilidade de diálogo com outra pessoa.

Lembre-se: não se exercitar é desastroso para a saúde. Exercitar-se um pouco é melhor que não exercitar-se. É muito importante a prática de exercícios físicos regularmente, aliada a uma alimentação saudável, o que previne o sobrepeso e a obesidade, além de trazer benefícios para saúde mental e emocional. As pessoas

fisicamente ativas são profissionalmente mais produtivas, e desenvolvem maior resistência a doenças.

Para ter uma vida saudável, associe sempre uma alimentação equilibrada, com o consumo de água e a prática de atividades físicas regularmente. Assegurando, assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

### **Os tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde**



O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando queremos comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos. Mas não precisa ficar desesperado. Isso que não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa. “Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles. Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca”, explica Flavia Moraes, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde. A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior

quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.

**Com a ajuda de nutricionistas, listamos os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde. Cuidado com eles!**



### **1-Refeições prontas congeladas**

Você chega em casa morrendo de fome e está cansado demais para cozinhar algo. Então, olha para o microondas, lembra-se da lasanha congelada que tem no freezer e bendiz essa tecnologia linda que facilita a sua vida. Mas é bom não se empolgar tanto. Esse tipo de alimento semi-pronto é rico em gordura saturada, que faz subir os níveis do colesterol ruim e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. “Tais refeições também são ricas em sódio que, em excesso, pode ocasionar aumento da pressão arterial”, afirma a nutricionista Thais Souza. Resolveu trocar pela pizza? Não adianta. O risco é, basicamente, o mesmo.

### **2-Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame)**

Ok, você não é adepto dos congelados, mas adora um lanchinho de mortadela. Ou um cachorro-quente. Sentimos informar, mas você não está em uma situação melhor, não. “Esses alimentos à base de carne, conhecidos como embutidos, foram inventados para facilitar as preparações e

aumentar o prazo de validade do alimento. O problema é que eles possuem maior teor de gordura saturada em relação à carne natural”, explica Thais Souza. Esse tipo de gordura, encontrado principalmente em produtos de origem animal, traz riscos à saúde quando ingerido em excesso, pois estimula o aumento dos níveis de colesterol e o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os embutidos também contêm excesso de sódio – o que pode provocar pressão alta – e corantes – que podem causar alergias e problemas no estômago. Por fim, ainda há ali muitos conservantes, como o nitrito e o nitrato. No nosso organismo, eles são convertidos em substâncias potencialmente cancerígenas.

### **3-Caldos e temperos industrializados**

Decidiu cozinhar? Bom para você. Mas vai aqui outra dica: faça seu próprio tempero e esqueça os industrializados. Eles possuem altos teores de sódio e glutamato monossódico. O sódio, se consumido além dos limites diários recomendados, pode levar ao desenvolvimento da hipertensão ou piorar o problema se ele já existe. O problema do glutamato é ainda pior: estudos têm mostrado que o nosso organismo o utiliza como um transmissor de impulsos nervosos no cérebro e seu consumo tem sido associado com dificuldades de aprendizado, Mal de Alzheimer, Parkinson e câncer.

### **4-Biscoito recheado**

Essas pequenas tentações com recheio de chocolate, morango ou o que for são inseparáveis de tardes ociosas na frente da televisão assistindo a algum filme sobre uma galera do barulho aprontando altas confusões. “Carregadas com açúcares, essas pequenas guloseimas possuem densidade energética assustadora”, diz o nutricionista Rafael Moreira Claro, Pesquisador do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP. Além do excesso de açúcar, os biscoitos recheados ainda contêm muita gordura saturada, o que favorece o aumento do LDL

(o “colesterol ruim”) e a diminuição do HDL, considerado o “colesterol bom”. O desequilíbrio nas taxas de colesterol é fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares graves. E, para completar, os aditivos usados para dar cor a essas bolachas também são prejudiciais à saúde e estão associados à hiperatividade e déficit de atenção.

### **5-Salgadinhos**

É isso mesmo. Outra delícia perigosa que adoramos consumir em momentos de ócio. Os salgadinhos também são fontes de glutamato monossódico, aquele sal sódico que cria um sabor mais encorpado ao produto. Mas você já viu lá no item 3 do que esse composto é capaz.

### **6-Refrigerante**

“Além de possuir muitas substâncias artificiais em sua composição, o refrigerante contém valor nutricional quase nulo”, afirma Thais. As variações cola, em especial, têm uma grande quantidade de fosfatos, que em excesso provocam a liberação do cálcio e o conseqüente enfraquecimento dos ossos, facilitando a incidência de doenças como a osteoporose. “Além de ser rica em açúcar, a bebida tem a capacidade de enganar os sistemas orgânicos relacionados ao controle das calorias ingeridas, apresentando íntima relação com o ganho excessivo de peso e a obesidade”, acrescenta Rafael Claro. E, a menos que você seja diabético, não adianta tentar os diet – eles são ainda piores! “Refrigerantes contêm muitas substâncias químicas, mas pelo menos são feitos com açúcar, que é algo que o corpo reconhece e pode digerir. Já os refrigerantes diet, além de todas essas substâncias, ainda contêm aspartame como adoçante. Sua metabolização gera metanol, substância tóxica para os neurônios que, em excesso, provoca degeneração neural e está relacionada a doenças como mal de Alzheimer”, explica Flavia Moraes.

Carlos Gouvêa, presidente da Associação Brasileira da Indústria Brasileira para Fins Especiais e Congêneres,

discorda. Para ele, o resíduo de metanol que resulta da metabolização do aspartame não é o suficiente para fazer mal à saúde. “Mesmo com a ingestão do aspartame na dosagem máxima diária recomendada, estamos falando de uma dose 200 vezes inferior à considerada tóxica para o ser humano. Apenas 10% em massa do aspartame (que já é usado em quantidade 200 vezes menor que o açúcar) resulta em metanol no intestino delgado”, diz Gouvêa. E completa: “Os adoçantes aprovados pela ANVISA para uso em bebidas no Brasil tiveram sua segurança confirmada por órgãos internacionais de referência no assunto e sua recomendação de uso não se limita a diabéticos mas a qualquer um que queira controlar a quantidade de açúcar ingerida.”.

## **7-Frituras**

Mesmo que você use óleo vegetal de boa qualidade para fritar suas batatas ou bife, comer alimentos fritos faz mal. A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo utilizado, deixando de ser uma fonte de gordura insaturada (no caso dos óleos vegetais), fundamental para nossa saúde, e dando lugar à gordura saturada, que em excesso pode causar diversas doenças. Esse processo pode também promover a formação da gordura trans, que está diretamente relacionada ao aumento de doenças cardiovasculares e à piora do quadro de saúde de uma maneira geral. Além disso, o calor extremo estraga a estrutura química da molécula de gordura, produzindo uma substância potencialmente cancerígena chamada acroleína.

## **8-Churrasco**

Ok, fritar é ruim. Mas tome cuidado quando decidir fazer um churrasco também. Nesse caso, o problema está no processo de preparação, e não com o alimento: segundo a nutricionista Thais, a fumaça do carvão libera alcatrão e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, substâncias com alto potencial cancerígeno.

## **9-Margarina**

De novo, o colesterol. A maior parte das margarinas é feita com óleos vegetais líquidos hidrogenados – que são gordura trans. Essas gorduras não são reconhecidas pelo organismo, que não o metaboliza. Isso provoca acumulação de gordura na região abdominal e promove o aumento dos níveis de colesterol ruim e do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

## **10-Açúcar**

“O açúcar, em especial o refinado, é 100% caloria, sem valor nutricional”, afirma a nutricionista Thais. Sim, ele torna a vida e os alimentos mais doces e tudo mais. Mas, quando consumido em excesso, é armazenado em nosso corpo sob a forma de triglicérides, aumentando o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, por ser calórico, pode levar à obesidade e, com ela, aumentar o risco de diabetes, hipertensão e dislipidemias. Segundo os nutricionistas, tanto a sacarose (açúcar de mesa) quanto os açúcares de uso industrial estão relacionados à má qualidade da saúde. Então, já viu: nada de adoçar demais o cafezinho.



## **EXERCÍCIOS**

- 01– Por que devemos nos alimentar?
- 02– De que forma a atividade física pode melhorar nossa qualidade de vida?
- 03– O grande percentual de obesidade na população brasileira nos remete a uma reflexão não apenas da quantidade de comida que estamos ingerindo, mas também a qualidade do alimento que está disponível. Relacione os dez tipos de alimentos mais prejudiciais à nossa saúde.
- 04– Por quê as refeições prontas congeladas é tão prejudicial à saúde?
- 05– Quais os prejuízos que o consumo periódico de refrigerantes podem trazer ao nosso organismo?
- 06– Dos dez alimentos relacionados no capítulo, quais você costuma ingerir cotidianamente?
- 07– Quais os problemas de saúde que você pode desenvolver futuramente com a ingestão dos alimentos da resposta da questão anterior?