



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
		Disciplina: Educação Física	TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 702
Aluno (a):			

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO. (2ª.parte)

**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 Morais.

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.