

HÁBITOS ALIMENTARES E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

CHRISTIANNE DE VASCONCELOS AFFONSO
JAQUELINE GIRNOS SONATI



A escolha da dieta influencia profundamente as perspectivas de saúde a longo prazo. As doenças que afligem as pessoas de todo o mundo podem ser divididas em dois grupos principais: as infecciosas e as degenerativas. As primeiras são transmissíveis e estão ligadas a condições de vida das pessoas, como higiene, saneamento, moradia, abastecimento de água, etc. A nutrição tem uma influência no estado de saúde geral da pessoa, para que ela se recupere. Pessoas desnutridas, com deficiências nutricionais têm menor resistência e capacidade de defender seu organismo, pois apresentam menor eficiência do sistema imunológico. As doenças degenerativas não são transmissíveis, mas se desenvolvem ao longo da vida, de acordo com os hábitos e estilo de vida das pessoas. A soma de fatores que contribuem para que essas doenças se desenvolvam são chamados de fatores de risco.

O QUADRO ABAIXO APRESENTA ALGUNS FATORES DE RISCO RELACIONADOS ÀS DOENÇAS DA MODERNIDADE

FATORES DA DIETA

| | Dieta | Álcool | Fibras | Vitamina | Açúcar | Sal |
|-------------------------|-------|--------|--------|----------|--------|-----|
| Câncer | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Hipertensão | ✓ | ✓ | | ✓ | | ✓ |
| Diabetes t. II | ✓ | | ✓ | | | |
| Osteoporose | | ✓ | | ✓ | | |
| Aterosclerose | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Obesidade | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | |
| AVC | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Diverticulose | ✓ | | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Doença dentárias | | | | ✓ | ✓ | |

OUTROS FATORES

| | Genética | Idade | Sedentarismo | Cigarro | Estresse | Ambiente |
|-------------------------|----------|-------|--------------|---------|----------|----------|
| Câncer | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Hipertensão | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Diabetes t. II | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Osteoporose | | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Aterosclerose | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Obesidade | | | ✓ | | | |
| AVC | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| Diverticulose | | ✓ | ✓ | | | |
| Doença dentárias | | | | ✓ | | |

OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica que acomete tanto adultos quanto crianças. Os períodos mais críticos para o desenvolvimento da obesidade são: a vida intra-uterina, a pré-puberdade e a adolescência. Nessas fases, como o organismo está em formação e crescimento, o aumento do número de células é muito importante, e, no caso de obesidade, há o aumento no número de células de gordura (adipócitos). Já no adulto, a obesidade se dá mais devido ao aumento do tamanho dessas células gordurosas já formadas, e não devido ao aumento do número de células em si. Dentre os fatores ambientais que mais colaboram para a obesidade na vida adulta, estão os hábitos alimentares adquiridos na infância e o tipo de alimentação instituída no primeiro ano de vida.

A obesidade é identificada quando há um desequilíbrio energético, ou seja, quando a quantidade de calorias ingeridas é maior do que a quantidade de energia gasta nas atividades do dia-a-dia. Uma pessoa é considerada obesa quando seu peso for, no mínimo, 20% maior do que o considerado ideal para sua altura.

No Brasil, a obesidade é um problema de saúde pública, e já é considerada uma epidemia. Três em cada 10 adultos, e uma em cada seis crianças tem seu peso acima do desejável.

O excesso de peso provoca ou acelera o desenvolvimento de várias doenças, e hoje a obesidade é considerada uma doença crônica e deve ser tratada com toda seriedade possível para que possamos entendê-la e combatê-la.

Peso ideal

Existem várias medidas e tabelas de peso ideal, mas a mais usada, por ser aceito como padrão internacional, é o IMC (Índice de Massa Corpórea). Há evidências de que valores baixos de IMC estão relacionados a doenças pulmonares obstrutivas, câncer pulmonar e tuberculose e valores altos com doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e outras. Ele é calculado da seguinte maneira:

Fórmula do Índice de Massa Corporal (fonte: WHO, 1990).

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (peso em kg)}}{\text{A}^2 \text{ (altura em m)}^2}$$



Compare seu resultado na tabela abaixo:

| I.M.C. Kg/m ² - Homens e Mulheres | |
|--|-------------------------------|
| menor que 18,5 | BAIXO PESO |
| 18,5 - 24,9 | NORMAL |
| 25 - 29,9 | SOBREPESO |
| 30 - 34,9 | OBESIDADE NIVEL I |
| 35 - 39,9 | OBESIDADE NIVEL II |
| Maior que 40 | OBESIDADE NIVEL III (MÓRBIDA) |

Fonte: O.M.S - 1997

O cálculo do IMC não é muito indicado como referência para crianças, mulheres grávidas, idosos frágeis e pessoas musculosas.

GORDURA VISCERAL - A localização dos depósitos de gordura é muito importante, pois a gordura localizada na região abdominal acarreta mais riscos à saúde do que a concentrada nos quadris e nas coxas. Esta medida tem sido utilizada na prática para avaliação nutricional de risco.

RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL - Esse método avalia com mais segurança os riscos de saúde do paciente. Mulheres com essa relação acima de 0,80 e homens com essa relação acima de 1,00 apresentam risco.

Na prática, essas duas medidas (IMC e relação cintura/quadril) podem avaliar com mais precisão o peso e os riscos para a saúde.

Os principais fatores que desencadeiam a obesidade são:

a) Hereditário - constituição genética do indivíduo: o risco de desenvolver obesidade é maior em filhos de pais obesos.

b) Hormonal - em algumas fases da vida, principalmente para a mulher (menarca, menopausa), podem ocorrer distúrbios hormonais que alteram o funcionamento do organismo (metabolismo) e o gasto energético, levando ao aumento de peso.

c) Medicamentoso - o uso de algumas drogas, mesmo que necessárias, pode levar à alteração de peso.

d) Psicológicos - problemas mal resolvidos, ansiedade, nervoso, imagem corporal distorcida, podem levar a alterações no metabolismo e no peso do indivíduo.

e) Ambientais - o sedentarismo promovido pelas facilidades da vida moderna, a mídia abusiva e pouco informativa na comercialização de alimentos pouco saudáveis, e hábitos sociais que levam ao consumo de alimentos e bebidas, bem como à baixa atividade física, também contribuem para a obesidade.

DICAS NUTRICIONAIS

O aprendizado de um novo comportamento alimentar compreende em comer quantidades e em frequências adequadas, combinando isso à qualidade das refeições. As recomendações a seguir ajudam a criar um novo comportamento alimentar e a viver com mais saúde:

- Não faça dietas da moda nem a dieta “da vizinha”. Oriente-se com um profissional.
- Faça refeições variadas, com legumes, frutas, cereais integrais e de acordo com seu paladar.
- Varie as refeições de no mínimo quatro a seis por dia, em horários determinados e com moderação. O tempo entre uma refeição e outra não deve ser menor do que duas horas nem maior do que quatro horas.
- Se tiver muita fome, coma uma fruta antes do almoço e do jantar, pois a liberação de insulina ajuda a dar a sensação de saciedade e diminuir a absorção de gorduras.
- Evite frituras, elas são hipercalóricas. Prefira alimentos assados ou cozidos.
- Use temperos e ervas, que têm poucas calorias e deixam o alimento mais apetitoso.
- Controle o uso do sal. O ideal é abolir o saleiro à mesa.
- Reduza o álcool, ele dificulta a queima de gordura e além disso fornece 7 calorias por grama (calorias vazias).
- Não belisque enquanto cozinha, pois é mais difícil de perceber a quantidade que você está comendo.
- Coma frutas com casca e bagaço, pois as fibras contidas neles aumentam a saciedade e facilitam o trânsito intestinal.
- Não assista TV, leia ou converse enquanto come. Não coma em pé, ou andando, e mastigue bem os alimentos.
- Leia rótulos e procure conhecer o valor calórico e nutricional dos alimentos que come.
- Tenha sempre à vista frutas e verduras, leite desnatado e iogurte, queijos magros, para os momentos “críticos” de fome, em vez de bolachas, chocolates e outros alimentos calóricos.
- Em caso de festas, onde geralmente se “abusa” de comida e bebida, faça um lanche antes de sair. Isso ajuda a selecionar melhor o que vamos comer.
- Em caso de comer fora de casa, comece pela salada, para depois servir o restante. Escolha os cozidos ou grelhados, mais do que os fritos. Substitua os molhos à base de maionese e creme de leite por temperos simples como limão e ervas.

LEMBRE-SE:

Somente uma mudança permanente de hábitos alimentares e atividade física no dia-a-dia funcionam a longo prazo.

DIABETES

Diabetes é uma deficiência na produção do hormônio insulina, alterando o metabolismo, principalmente o controle dos níveis de açúcar (glicogênio) no organismo, o que afeta todos os setores do nosso corpo em geral. No Brasil, estima-se que quase 8% da população seja portadora de diabetes. Desses, quase 90% são portadores de diabetes tipo 2, que é mais freqüente em pessoas com mais de 45 anos de idade e obesas.

Os principais fatores de risco para diabetes são: idade, história familiar, excesso de peso (IMC>25g/m²), sedentarismo, hipertensão, doença coronariana, uso de medicamentos (corticosteróides, betabloqueadores).

As principais complicações da doença são:

Circulação - os depósitos de açúcar comprometem principalmente os microvasos que, com o tempo, tendem a bloquear a passagem de sangue e a prejudicar a circulação.

Visão - a glicose acumulada nos vasos localizados no fundo do olho pode dar origem a uma doença da retina, que leva à perda da visão.

Neuropatias - a circulação deficiente faz a pessoa perder a sensibilidade nas extremidades, principalmente nos pés. A cicatrização no diabético também é deficiente.

Rins - o excesso de glicose no sangue também pode levar a problemas nos rins, que têm dificuldade em filtrar o sangue.

A alimentação equilibrada é muito importante para o controle do diabetes. O pâncreas é o órgão que produz a insulina. Imagine que ele fosse um motor que foi sobrecarregado durante muito tempo (sua vida). Quanto mais você forçar para andar, maior será o desgaste da máquina, o que leva a um mau rendimento. É isso que acontece com as células do pâncreas: quanto mais açúcar ou alimentos doces você ingerir, mais insulina o organismo vai ter que produzir para equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Esse excesso de trabalho pode danificar as células responsáveis pela produção de insulina, tendo como conseqüência o diabetes. Por isso, a PREVENÇÃO desde a infância, com uma alimentação equilibrada, pode evitar a exaustão do pâncreas e com isso o diabetes tipo 2.



DICAS PARA O CONTROLE DO DIABETES

- Faça o controle de glicemia no sangue e na urina;
- Pare de beber e de fumar. Esses hábitos alteram a glicemia;
- Fracione sua alimentação a cada duas ou três horas;
- Jamais fique em jejum. A hipoglicemia pode ser muito prejudicial;
- Mantenha seu peso ideal. A obesidade pode complicar o tratamento do diabetes e a gordura estimula a resistência à insulina;
- Mantenha-se ativo
- já é comprovado que os exercícios físicos regulares regulam a glicose no sangue;
- Evite açúcar e, se possível, use adoçantes artificiais com moderação;
- Se não é insulino-dependente, a alimentação é o primeiro passo para o controle da glicemia;
- Coma mais peixes, legumes, nozes e alimentos ricos em cromo (frutos do mar, carne, cereais integrais, grãos), pois ele é necessário para o bom funcionamento do sistema de produção de insulina;
- Use alimentos ricos em fibras, pois eles evitam os picos de produção de insulina, prolongando o tempo de digestão.

HIPERTENSÃO

A pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes internas das artérias devido ao trabalho do coração ao bombear o sangue. A hipertensão ocorre quando essa tensão está aumentada nos vasos sanguíneos, danificando-os, e predispondo assim a outras patologias cardiovasculares.

Após diversos estudos, determinou-se que a hipertensão arterial sistêmica (HAS) ocorre quando a máxima (sistólica) é maior que 140mmHg e a mínima (diastólica) é maior que 90mmHg. De acordo com o Ministério da Saúde, quase 20% da população brasileira sofre de hipertensão, o que contribui para o surgimento de diversas doenças como o infarto, insuficiência renal, edema pulmonar, acidente vascular cerebral (derrame), insuficiência cardíaca, glaucoma.

Com o aumento da idade, a pressão sistólica (máxima) tende a aumentar, portanto, o risco de desenvolver doenças cardíacas, renais e cerebrais é maior.

Os fatores que contribuem para o aumento da pressão são a obesidade, o fumo, álcool, idade, hereditariedade, sedentarismo, sexo, estresse, cafeína, excesso de proteínas, tensão emocional, excesso de gordura saturada, colesterol elevado, excesso de uso de sal (sódio), falta de cálcio, potássio, fibras e magnésio.



Sintomas: hemorragia nasal, enxaqueca latejante, inchaço nos tornozelos, insônia, micção freqüente, palpitações, tonturas, zumbido, cansaço, mal humor, vermelhidão na pele.

O SAL de cozinha (cloreto de sódio) aumenta a retenção de líquidos e a tensão nos vasos sanguíneos. Necessitamos de uma quantidade muito pequena de sódio para funções importantes (manutenção da pressão, da hidratação e da função dos músculos), o que é fornecido por apenas uma colher de café de sal por dia (2400 mg sódio). Portanto, todo sal adicionado além disso no preparo dos alimentos é excessivo.

Além do sal de cozinha e dos alimentos salgados (bacalhau, azeitona, molho de soja, carne seca, hambúrgueres, embutidos, enlatados, salgadinhos), outros alimentos que podem aumentar a pressão arterial são: álcool, café, gordura.

DICAS NUTRICIONAIS

- Leia os rótulos cuidadosamente;
- Evite alimentos industrializados;
- Consuma vegetais frescos ou congelados sem sal adicionado;
- Inclua em sua alimentação azeite de oliva, frutas ou sucos, peixes, verduras;
- Limite o uso de álcool a 1 vez por semana;
- Reduza a quantidade de sal nas preparações e realce o sabor usando temperos como limão, ervas e especiarias, vinagre ou vinho;
- Elimine o saleiro à mesa;
- Faça exercícios aeróbios regularmente, com orientação;
- Evite pratos com queijos, molhos com carnes.

DISLIPIDEMIAS

COLESTEROL

O colesterol é um elemento do grupo das gorduras presentes no nosso organismo. Ele é essencial para a vida, pois é usado na produção de hormônios, ácidos biliares e membranas das células. Apenas 30% do colesterol presente no nosso organismo provém da dieta, o restante ele mesmo “fabrica”. Porém, o excesso pode se acumular nas paredes das artérias causando problemas cardiovasculares. O colesterol elevado pode ocorrer por causas genéticas ou dietéticas.

O excesso de colesterol, na maioria das vezes, se dá por uma alimentação desequilibrada, rica em gorduras saturadas e pela falta de atividade física. Para que o colesterol circule pelo sangue, ele “pega carona” com as lipoproteínas: o HDL (que ajuda a retirar a gordura das paredes das artérias, portanto é o BOM colesterol), e o LDL (que é responsável pelo depósito de gordura nas artérias, portanto, o MAU colesterol).

O controle do colesterol é feito pelo exame de sangue, sendo importante analisar não somente o **colesterol total** (que deve estar abaixo de 200), mas também as frações **HDL** (melhor >60) e **LDL** (ótimo abaixo de 100). Os triglicérides devem estar abaixo de 150.

Para controlar o colesterol devemos:

- Fracionar as refeições em 5 a 6 por dia;
- Comer alimentos ricos em fibras;
- Ingerir pouca quantidade de gorduras saturadas presentes na carne gorda, bacon, manteiga, leite e derivados integrais;
- Evitar frituras;
- Praticar exercícios físicos, complementando essas ações com as dicas para o controle de triglicérides, a seguir.

TRIGLICERÍDEOS

São tipos de gorduras (ésteres de ácidos graxos e glicerol) obtidas pela dieta ou produzidas pelo organismo que, em excesso, podem provocar problemas cardiovasculares. Sua função é fornecer energia imediatamente ou ser depositada na forma de gordura. Quando consumidos em excesso, tendem a se depositar nas paredes das artérias e formam placas perigosas de gordura - os ateromas- capazes de obstruir a passagem do sangue, estimulam a produção de coágulos e contribuem para o entupimento dos vasos sanguíneos, principalmente se o HDL (colesterol bom) estiver baixo.

ALIMENTOS QUE AUMENTAM OS TRIGLICERÍDEOS: carboidratos refinados como açúcar, massa, farinha branca, sucos de frutas e frutas secas, arroz branco, biscoito e mingaus, pães doces e recheados, carnes gordas, bacon, leite e derivados integrais, creme de leite, maionese, manteiga e margarina, doces, geléias, excesso de álcool, chocolate, pudim.

DICAS NUTRICIONAIS

- Comer alimentos pobres em gorduras;
- Aumentar fibras na dieta, principalmente as solúveis, existentes em alimentos como aveia, ervilha, laranja, maçã, pão integral, arroz integral, cenoura, feijão preto, beterraba; as fibras reduzem a gordura no sangue;
- Aumentar o consumo de peixes, principalmente os gordos, que possuem ácidos graxos e ômega 3 - atum, sardinha, bacalhau, salmão;
- Consumir alho - ele é um alimento funcional que ajuda a combater as gorduras;
- Consuma frutas rica em vitaminas A (mamão, abóbora), C (laranja, acerola), e E (abacate, sementes), pois eles são antioxidantes que protegem as artérias do acúmulo de gordura;
- Pratique atividade física com orientação;
- Diminua o consumo de açúcares e cereais refinados;
- Coma muita fibra - saladas cruas e frutas - sempre que comer cereais e açúcar refinados.

BIBLIOGRAFIA

STÜRMEER, J. Comida, um santo remédio, Petrópolis, Vozes, 2002.

FARRET, J.F. Nutrição e doenças cardiovasculares - prevenção primária e secundária, São Paulo, Atheneu, 2005.