



Palestra no Sesc alerta sobre o diabetes

Mauro Adamoli
Especial para A Tribuna

Com foco no diabetes na Terceira Idade, o Sesc Piracicaba realizou ontem palestra alusiva ao Dia Mundial da Saúde, data celebrada hoje, com orientação de Ana Paula Vioto Ferraz, nutricionista da Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição de Piracicaba (Cpan), órgão vinculado à Secretaria Municipal de Saúde. Na atividade, Ana Paula destacou os cuidados que os idosos devem tomar em relação ao açúcar nas refeições diárias, além de dicas para uma alimentação balanceada.

A nutricionista utilizou dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) para enfatizar a importância do controle do diabetes. Pelos dados da entidade, 350 milhões de pessoas no mundo convivem com esta doença, que de acordo com Ana Paula, é um número que deve duplicar nos próximos 20 anos. Ainda pelas estatísticas

da Organização, mostrou a palestrante, 90% dos casos sofrem de diabetes tipo 2, geralmente casos ligados à obesidade e sedentarismo.

O principal cuidado na terceira idade, enfatiza Ana Paula, é em relação à quantidade de açúcar ingerida, além de evitar exageros, principalmente algumas determinadas frutas. "O idoso pode comer até três frutas por dia e em horários diferentes. Não é recomendado, por exemplo, comer três bananas logo após uma refeição, o certo seria uma de manhã, uma à tarde e outra à noite". Os idosos não precisam de dietas, mas sim manter um controle alimentar diário, pondera a nutricionista.

A palestra será repetida no dia 16 (sábado), às 9h30, desta vez com a participação do Instituto Formar.

ESALQ - Para alertar a comunidade universitária sobre a prevenção da dengue, Zika vírus, Chikungunya, dependência química e sexo seguro, a Escola Supe-



Felipe Palet

Atividade de ontem foi orientada para o público da terceira idade

rior de Agricultura (Esalq) promove atividades nesta quinta-feira em comemoração ao Dia Mundial da Saúde. A principal ação é o lançamento do Programa de Combate ao mosquito *Aedes aegypti*, Anfiteatro do Pavilhão de Química. A programação começa às 8 e segue até às 16 horas.

SANTA CASA - Aulas de zumba, alongamento, caminhada, quick massage, orientação para automassa-

gem, aferição da pressão arterial, teste de glicemia, exposição e degustação de suplementos alimentares e produtos sem açúcar estão entre as atividades que a Santa Casa, em parceria com uma rede de farmácias da cidade, realiza no dia 16 de abril no Parque da Rua do Porto, como menção ao Dia Mundial da Saúde e também ao Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão, lembrado em 26 de abril.

