

Dieta saudável

Acima do peso

No Dia Mundial da Alimentação, o alerta sobre obesidade infantil

ANDRÉ LUIS CIA

Da Gazeta de Piracicaba

andre.cia@gazetadepiracicaba.com.br

Com 30 quilos acima do seu peso ideal, a dona de casa Neusa Rosa Silva, de 32 anos, é um dos alvos da campanha desenvolvida durante a Semana Municipal de Alimentação Saudável. Hoje, dia em que se comemora o Dia Mundial da Alimentação, a preocupação não é somente com os adultos já que as crianças também têm apresentado casos de obesidade. Em Piracicaba, de acordo com o CPAN (Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição) 15 % das crianças com até sete anos de idade estão acima do peso e 7 % podem ser consideradas obesas. A Secretária Municipal de Saúde não dispõe de um levantamento de obesos na fase adulta.

A Semana de Alimentação tem o apoio da Sema (Secretaria Municipal de Agricultura e Abastecimento), Unimcp e Comsea (Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional). A ação foi desenvolvida, ontem, na praça José Bonifácio e hoje, a orientação dos profissionais de saúde acontece das 15 às 19 horas, no Varejão da Paulista, em parceria com a Sema e com o curso de gastronomia da Unimep. Amanhã, o Parque da Rua do Porto recebe o programa de orientação alimentar, das 16 às 19 horas.

O evento será encerrado na sexta, das 14 às 17 horas, no anfiteatro do Departamento de Ciências Florestais da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). Após a exibição do documentário "Muito Além do Peso", sobre obesidade infantil, haverá um debate sobre o tema com profissionais das áreas de nutrição, psi-



Neusa Rosa é orientada sobre os alimentos saudáveis que devem ser incorporados a sua rotina

cologia, educação e atividade física.

De acordo com a coordenadora do CPAN, Marcia Juliana Cardoso, muitas vezes, os hábitos alimentares dos brasileiros estão incorretos. Aliado a isso, existe também o sedentarismo - um dos fatores que agrava a obesidade. "As pessoas, infelizmente, abusam de uma dieta rica em gorduras e muitas calorias".

Ela explicou que muitos produtos que fazem a alegria da garotada e também de adultos, como bolachas doces, refrigerantes e macarrão instantâneo, são os grandes vilões dentro de uma dieta saudável. Para ter uma ideia, se uma pessoa comer um pacote de bolacha, ela consumirá 105 gramas de açúcar e 30 gramas de gordura (o que equivale a comer oito

pãezinhos). O mesmo acontece com o pacote de macarrão instantâneo (17 gramas de gordura) e com o refrigerante (uma lata tem 36, 75 gramas de gordura). Se a pessoa tomar uma latinha durante 30 dias seguidos ao final do mês terá ingerido mais de um quilo de açúcar. "Nem mesmo os sucos de caixinha são indicados. O ideal é que a pessoa consuma a fruta ou então opte pelo suco de polpa congelado".

MUDANÇA

Acima do peso e consciente das consequências da obesidade, a dona de casa Neusa Rosa Silva recebeu ontem orientações dos nutricionistas sobre os alimentos saudáveis que deve incorporar a sua rotina. Em um dos pratos, havia lanche, batata frita e refrige-

rante. No outro, arroz, alface, tomate, filé de frango e melancia. Ela apontou que se tivesse que escolher entre as duas refeições, ficaria com a primeira mesmo sabendo que não é a mais indicada.

De acordo com uma das nutricionistas do CPAN, consumindo os alimentos do primeiro prato, Neusa acumularia 1.049 calorias e 104 gramas de gordura saturada (colesterol). Se a opção fosse a segunda refeição, cairia para 438 calorias e 7, 5 gramas de gordura saturada (colesterol).

A aposentada Neusa Candido, de 65 anos, também destacou que precisa modificar seus hábitos alimentares porque consome tudo erradamente e não pratica exercícios físicos. "Adoro suco de caixinha, bolacha recheada, mortadela, pão e fritura".