

Impacto da Nutrição nas Doenças Crônicas Não transmissíveis



Definição de obesidade

- A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde.

Números da obesidade no Brasil

*Pesquisa do Ministério da Saúde mostra que número de obesos no país aumentou 67,8% entre 2006 e 2018.

- No Brasil, mais da metade da população, 55,7% tem excesso de peso. Um aumento de 30,8% quando comparado com percentual de 42,6% no ano de 2006.
- As notificações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, de **2019**, revelam que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com **obesidade**; e 5,22% com **obesidade** grave. Em relação aos adolescentes, 18% apresentam sobrepeso; 9,53% são **obesos**; e 3,98% têm **obesidade** grave.



Principais fatores para aumento da obesidade

- Mudança no estilo de vida.
- Agricultura família.
- Trabalho braçal.
- Êxodo rural.
- Aumento no consumo de produtos ultraprocessados.
- Sedentarismo.

O que são Doenças Crônicas Não Transmissíveis?

- As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são, globalmente, as principais causas de mortalidade. As que mais acometem a população são as doenças do aparelho circulatório, neoplasias malignas, diabetes mellitus e doenças respiratórias crônicas.
- DCNT foram responsáveis por cerca de 56,9% das mortes no Brasil no ano de 2017, na faixa etária de 30 a 69 anos.
- Principais fatores: o tabagismo, o consumo alimentar inadequado, a inatividade física e o consumo excessivo de bebida alcoólica (WHO, 2014).

Como alimentação pode nos ajudar?

- Perda de peso
- Diminuir inflamação
- Controle de glicemia
- Controle de colesterol
- Controle de triglicérides

Sedentarismo

- Definição segundo ACSM (Colégio Americano de Medicina Esportiva): prática de atividades físicas leves, inferior a 150 minutos por semana.
- Atinge cerca de ¼ da população mundial (OMS).
- Brasil é o 5º país mais sedentário do mundo (Maio/2019).
- A cada 100 mortes no Brasil, 03 podem estar ligadas ao sedentarismo (Ministério da Saúde, Abril 2019)
- Segundo OMS é o quarto fator de riscos de morte no mundo.
- Recomendação de prática esportiva: > 150 minutos semanais de atividade física de moderada a intensa.

Benefícios da prática de exercícios físicos

- Redução de gordura corporal
- Aumento de massa muscular (> longevidade)
- “Aumento” do metabolismo
- Diminuição da inflamação corporal
- Controle de ansiedade, depressão e fome
- Melhora na qualidade do sono
- Controle de glicemia, colesterol e triglicerídeos
- Melhora na síntese hormonal

Exemplo de cardápio semanal

- Segunda-feira

Almoço – bife grelhado, arroz, feijão, salada de rúcula , tomate e brócolis cozido.

Jantar – aproveitando as sobras do bife, faça um picadinho com cebola e sirva com salada de alface, agrião e tomate cereja, purê de batata e chuchu cozido.

- Terça-feira

Almoço - peixe grelhado ou assado, salada de folhas verdes, beterraba cozida, tomate, arroz, lentilha e abobrinha refogada.

Jantar – panqueca com as sobras de peixe desfiado; salada de repolho e cenoura.

Exemplo de cardápio semanal

- Quarta-feira

Almoço – filé de frango grelhado, salada de folhas verdes e tomate cereja, macarrão ao sugo e berinjela grelhada.

Jantar – estrogonofe com as sobras do frango e do molho de tomate, salada de alface americana, arroz e batata palha.

- Quinta-feira

Almoço – tomates recheados, salada de folhas verdes, tomate e pepino, arroz, feijão e couve refogada.

Jantar – omelete com o restante dos legumes; salada de alface, cenoura e beterraba cozida; purê de mandioquinha.

Exemplo de cardápio semanal

- Sexta-feira

Almoço – bife grelhado, salada de alface, beterraba cozida, pepino e tomate cereja, batata assada e berinjela grelhada.

Jantar – picadinho reaproveitando as sobras do bife, salada de alface e tomate, arroz e couve refogada.

Exemplo de cardápio semanal

- Café da manhã

Café puro ou café com leite

Pão

integral/tapioca/cuscuz/pão
frânces

Ovos/queijo/requeijão

Frutas com aveia ou linhaça

*Intervalo das refeições

Frutas/castanhas/iogurte/leite/
grãos integrais

Obrigada pela atenção!

- Flávia Câmara
- CRN3 29369
- Instagram: Nutricionista Flávia Camara
- Contato: 19982417038