



**PRIMAVITTA**  
Consultoria e Assessoria Nutricional

01/04/2009

Ano 2 Número 2



## A PARCERIA PRIMAVITTA E ESCOLA INTERNACIONAL PARA A FORMAÇÃO DE CIDADÃOS SAUDÁVEIS



### Quem Somos:

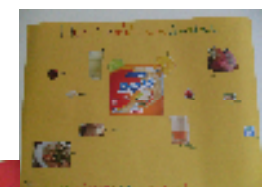
Nutricionistas responsáveis:  
Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030  
Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

**Nosso dever é:** A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*

### EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Durante o mês de março, abordamos os temas: sistema digestório, conceito de nutrição, alimentação saudável, riscos à saúde através de maus hábitos alimentares. Sempre com linguagem direcionada à faixa etária específica.

Na coluna ao lado, temos uma foto de desenhos de legumes, coloridos por alunos de 1º ao 5º ano (que se encontram na apostila). Os cartazes, realizados por alunos do 6º ao 9º ano, falam sobre alimentos saudáveis, e riscos à saúde através de alimentos não saudáveis (se encontram expostos no refeitório).



Querendo entrar em contato conosco para esclarecimento de dúvidas, agende um horário na escola ou mande e-mail para:  
[primavitta@yahoo.com.br](mailto:primavitta@yahoo.com.br)

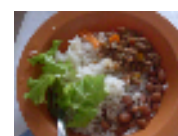
### CARDÁPIO MENSAL

Através do cardápio balanceado, colocamos diariamente em prática a educação alimentar, com dedicação, pois a Primavitta acredita na mudança do comportamento alimentar, e na formação de cidadãos saudáveis com melhor qualidade de vida.

Pedimos paciência e compreensão da parte dos pais, ou responsáveis, para que esse objetivo seja atingido, para a satisfação de todos. Não se esqueçam que é possível acompanhar o cardápio semanalmente através do site.

#### Cardápio do dia 30/03/2009

Picadinho colorido  
Arroz  
Feijão  
Salada de alface e cenoura  
Sobremesa: uva



## “Obesidade do peso normal”

Um dos principais riscos decorrentes da obesidade, tanto em seu conceito tradicional como na nova "obesidade do peso normal", é relacionado à saúde cardiovascular. E, nesse sentido, a principal vilã é a gordura visceral.

Localizada no abdômen, essa gordura envolve órgãos como coração e pulmões e possui um "funcionamento" específico: "É como se a lipólise [quebra de gordura] fosse feita em maior quantidade, com um

menor controle de qualidade", explica Ruy Lyra, presidente da SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia).

Além de afetar a ação de substâncias como os hormônios sexuais, a gordura visceral libera uma quantidade maior de ácidos graxos, que podem se acumular no fígado, levando a uma piora dos índices do colesterol "ruim" e estimulando a produção de glicose o que, em pessoas com predisposição,

pode levar à resistência insulínica e ao diabetes. Esse acúmulo de gordura visceral depende de aspectos genéticos e de fatores comportamentais, como o consumo elevado de alimentos ricos em gorduras saturadas e o sedentarismo.

Ruy Lyra, presidente da SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia).

## Comentário Primavitta sobre tema acima

A reportagem foi realizada pela Folha de São Paulo em abril de 2008.

Tema que tem sido bastante estudado e discutido na área médica, pois sabemos que o tecido adiposo tem funcionamento distinto, produzindo diversos fatores de características inflamatórias, gerando radicais livres, interferindo no equilíbrio metabólico. Para o tratamento é fundamental a prática regular de atividade física e a mudança no comportamento alimentar.

Na mudança do comportamento alimentar não basta apenas contar calorias. Mais do que isso, é preciso mudar conceitos, formas de preparações, incluir novos hábitos alimentares.

A nutrição funcional contribui na indicação de alimentos com finalidades específicas, para diminuir o processo inflamatório, através dos alimentos funcionais.

Veja ao lado alguns desses alimentos.

Semente de linhaça, que além de fibras, contém w3 e 6, e lignanas, que são antioxidantes;

Aveia, soja, feijão, hortaliças com talos, que contêm fibras solúveis e insolúveis, que além de reduzirem o risco de câncer de intestino, auxiliam no controle da absorção de gordura e no controle glicêmico;

Maçã, manjerição, manjerona, sálvia, soja, uva, caju, que contêm tanino, que é antioxidante e antiséptico;

Peixes marinhos como atum, salmão, anchova, arenque, etc., que contêm w3, auxiliando na redução da LDL (colesterol ruim) e dos processos inflamatórios;

Chá verde, amora, cereja, que possuem catequinas, que são antioxidantes e estimulam o sistema imunológico.

Existem vários outros alimentos que são amplamente estudados, com funções antioxidantes diversas.

Mas vale apenas lembrar, que cada indivíduo é único e sendo assim, qualquer um dos alimentos acima pode causar um efeito contrário ao que se espera, como desconforto abdominal, alergia, ou mesmo não surtir o efeito desejado. Por isso, a consulta com um nutricionista especializado é fundamental.

Até a próxima!