



PRIMAVITTA
Consultoria e Assessoria Nutricional

11/05/2009

Ano 2 Número 3



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 abril, os alunos de 6º a 9º ano da Escola Internacional Nova Geração, abordaram o tema de “como aproveitar ao máximo os alimentos”, através do qual foi discutido a questão do desperdício de folhas, talos e cascas de vegetais e frutas, importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras. Para concluir o assunto, eles fizeram o suco da casca do abacaxi, que foi aprovadíssimo por todos!



Estes alunos, ainda desenvolverão pesquisa de rotulagem, através de embalagens vazias de alimentos, com o objetivo de compreender a importância de aspectos como nutrientes e condições de armazenamento.

Os alunos de 8º e 9º ano estão responsáveis por desenvolver material de divulgação dos “10 Passos Para Uma Alimentação Saudável”, um guia alimentar desenvolvido pelo Ministério da Saúde, que se encontra na apostila de Nutrição.

Os alunos do Kinder 2 ao 5º ano, depois de conhecerem os vegetais, estão conhecendo os carboidratos, e, como complemento, farão biscoitinhos amanteigados. Colocar em prática é a melhor forma de educar!



PROJETO DE LEI QUER PROIBIR VENDA DE ALIMENTOS COM ALTO TEOR CALÓRICO NAS CANTINAS ESCOLARES DO ESTADO DE SÃO PAULO.

A Assembleia Legislativa de São Paulo aprovou, por acordo de liderança, um projeto de lei que proíbe a venda de bebidas e diversos alimentos com alto teor calórico nas lanchonetes de escolas públicas e particulares no Estado. Também ficam proibidas balas, doces e refrigerantes. Para entrar em vigor, a lei precisa ser sancionada pelo governador José Serra.

A proposta é de autoria da deputada Patrícia Lima e, segundo ela, estaria proibida também a venda de salgados de massas e folhados, frituras em geral, biscoitos re-

cheados, salgadinhos e pipocas industrializados, sucos artificiais, pirulitos e gomas de mascar. Estas guloseimas seriam substituídas por pelo menos dois tipos de frutas.

De acordo com o projeto de lei, os estabelecimentos devem, ainda, instalar em local visível um mural com informações e benefícios da medida. As empresas têm 120 dias para se adaptar. Quem não cumprir a lei poderá ter o estabelecimento fechado e pagar multa.

(ABESO—Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica)



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

Estudo brasileiro sobre obesidade mórbida

Nos últimos anos, vem sendo constatado o aumento da obesidade em todo o mundo. No entanto, ainda há poucos estudos que abordem, por exemplo, a quantidade de obesos mórbidos em cada país. A Dra. Isabella fez sua dissertação de mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília (UnB) sobre esse tema, orientada pela Dra. Leonor Maria Pacheco Santos, pesquisadora colaboradora da Faculdade de Ciências da Saúde (FS) da UnB.

De acordo com a pesquisa, são mais de 609 mil brasileiros com obesidade mórbida. Os resultados foram gerados a partir de bancos de dados de três

inquéritos nacionais realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Todos eles incluem medidas antropométricas: a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2002/2003, a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN) de 1989 e o Estudo Nacional de Despesa Familiar (Endef) de 1974/1975.

No Brasil, a Região Sudeste, melhor exemplo das mudanças de estilo de vida, apresenta as maiores taxas de obesidade. Já a região Nordeste apresentava uma taxa muito elevada de desnutrição na primeira pesquisa realizada (1974-75), enquanto a obesidade mórbida quase não existia

na região naquela época.

No entanto, nessas três décadas ocorreram mudanças no estilo de vida da população, levando à “transição nutricional”, com redução da desnutrição e aumento da obesidade. “Apesar de apresentar a maior taxa de aumento, em 2003 essa região ainda representava a menor proporção de obesos mórbidos do Brasil”, ressalta Dra. Leonor.

Revista ABESO » Edição nº 37 - Ano VIII - Nº 37 - Dez/2008

Comentário Primavitta sobre tema acima

A presente pesquisa foi publicada na “Obesity Surgery”, revista especializada em cirurgia bariátrica (cirurgia para redução do estômago).

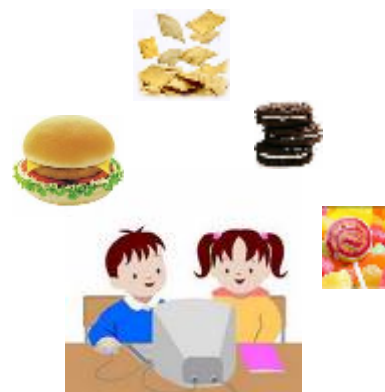
Sabe-se que nos últimos anos a dieta da população mundial vem sofrendo mudanças constantes. Diversos fatores contribuíram para isso, como a falta de tempo para fazer refeições em família, e, por consequência, a evolução das indústrias de alimentos sobre o fato. Assim foi havendo o crescimento de produtos refinados e ricos em gorduras, tão consumidos nos superlotados “fast-foods”.

Outro fator de relevante contribuição para o aumento da obesidade é a diminuição da atividade física, em detrimento ao tempo que se dispende em frente ao computador. Hábito este que costuma vir acompanhado de salgadinhos e bolachas recheadas.

Como resultado dessa mudança no comportamento alimentar, tivemos o aumento da população de obesos, mesmo em áreas de baixa renda, uma vez que o aumento da ingestão calórica se dá não pela quantidade de alimento consumido, mas sim pela baixa qualidade do mesmo (ricos em gorduras e carboidratos refinados).

O que fazer?

- Diminua o tempo gasto na frente do computador, estipulando horário.
- Não leve guloseimas para a frente do computador.; substitua por frutas.
- Evite o consumo de frituras.
- Pratique atividade física regularmente.
- Aumente o consumo de fibras (aveia, arroz integral, pão integral, frutas, verduras), pois elas auxiliam no aumento da saciedade e na diminuição da absorção de gorduras, além de contribuir para o bom funcionamento intestinal.



Até a próxima!