

**SIPAT/2015**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO  
ASSUNÇÃO- UNIFAI**

**Vida saudável.  
Dicas e  
possibilidades nos  
dias de hoje.**

Profa. Dra. Valéria Batista

# O que é vida saudável?





# O que é vida saudável?

- ✓ Saúde é o estado de complexo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.
- ✓ **Aspectos de uma vida saudável**
- ✓ Ter uma vida saudável é mais do que ter um corpo saudável.
- ✓ Viver saudável inclui diversos aspectos relacionados ao modo de vida
- ✓ Dependem da cultura, da crença e dos valores que compartilhamos com a comunidade em que fomos criados.
- ✓ Essa combinação inclui os aspectos individuais e coletivos, associada a fatores como as reações emocionais, estresse, nervosismo....
- ✓ **COMO É COMPLEXO PENSAR A SAÚDE E FALAR SOBRE O MODO DE VIVER SAUDÁVEL.**

**Por conta disso, vamos dar algumas dicas para podermos buscar um pouco de vida saudável em nosso cotidiano.**

- Refrigerantes

OBESIDADE E DIABETES

- Refrigerantes light, diet e zero

CAUSA PIORA NO FUNCIONAMENTO NOS RINS

- Sucos prontos com frutose

CONSUMIDA EM EXCESSO PODE PROVOCAR AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL

# Ler e decifrar os rótulos dos produtos

- Produtos light, diet e zero costumam causar confusão na hora da compra.
- E as opções aumentam a cada dia.
- Afinal, qual deles não contém açúcar, gordura e ajuda a emagrecer?
- O que é mais indicado para cada caso?
- Muitas pessoas não sabem, mas alguns alimentos light ou diet podem ser tão ou mais calóricos que os normais.

# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE DIET, LIGHT E ZERO?

- **DIET**
- É o alimento formulado com modificações especiais para se adequar a diferentes dietas ou indivíduos com necessidades metabólicas específicas. Possui isenção de açúcar, proteína ou gorduras.
- **Indicação:** para portadores de doenças metabólicas, como diabetes.
- **Cuidado:** alimentos diet podem ter valor calórico maior que aqueles que contêm açúcar. Nem sempre são úteis para perda de peso.

# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE DIET, LIGHT E ZERO?

- **LIGHT**

- Um alimento é considerado light quando apresenta redução mínima de 25% das calorias ou de algum nutriente em relação ao original, como, por exemplo, gordura, açúcares ou sódio.

**Indicação:** para que deseja reduzir o teor de açúcares, gorduras ou sal na alimentação.

**Cuidado:** nem todo alimento light é próprio para perda de peso. A redução calórica em certos alimentos é muito pequena.

# VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE DIET, LIGHT E ZERO?

- **ZERO**
- Foi o último a integrar os termos empregados em embalagens de alimentos. Ele indica restrição ou isenção de algum nutriente em comparação com a versão tradicional. Se a isenção for de açúcares, o produto ainda deve apresentar valor calórico reduzido.

**Indicação:** de modo geral, é semelhante ao dos alimentos light.

**Cuidado:** somente quando o alimento é zero por isenção de açúcares ele pode ser consumido por portadores de diabetes.



## Light x diet x zero

O endocrinologista Alfredo Halpern explica a diferença entre os tipos de alimento



## Distribua melhor as refeições ao longo do dia

- Tente se alimentar a cada três horas para evitar redução do metabolismo e sobrecarga em determinadas refeições (principalmente à noite).
- Além disso, evite que o corpo entre na chamada "reserva de energia", que é quando o organismo entende que, pelo jejum prolongado, precisa armazenar calorias, dificultando a perda de peso.

## Você sabe o que é a chamada “reserva de energia”?

- Reserva de energia é uma função desempenhada por certos nutrientes, os chamados nutrientes energéticos, são os lipídios e carboidratos.

LIPÍDIOS

CARBOIDRATOS

??????????

# O QUE SÃO LIPÍDIOS

- Os lipídios, também chamados de gorduras, são biomoléculas orgânicas compostas, principalmente, por moléculas de hidrogênio, oxigênio, carbono. Fazem parte ainda da composição dos lipídios outros elementos como, por exemplo, o fósforo.
- Os lipídios possuem a característica de serem insolúveis na água. Porém, são solúveis nos solventes orgânicos (álcool, éter, benzina, etc).

## Os lipídios possuem quatro funções básicas nos organismos

1. Fornecimento de energia para as células. Porém, estas preferem utilizar primeiramente a energia fornecida pelos glicídios.
2. Alguns tipos de lipídios participam da composição das membranas celulares.
3. Nos animais endodérmicos, atuam como isolantes térmicos.
4. Facilitação de determinadas reações químicas que ocorrem no organismo dos seres vivos. Possuem esta função os seguintes lipídios: hormônios sexuais, vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, K, D e E) e as prostaglandinas.

# Principais fontes de lipídios (alimentos)

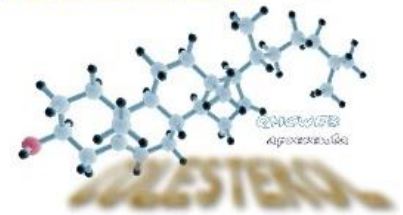
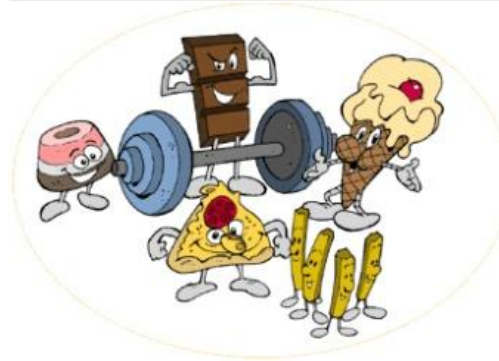
- - Margarinas
- - Milho
- - Aveia
- - Soja
- - Gergilim
- - Cevada
- - Trigo integral
- - Centeio
- - Óleo de canola
- - Óleo de soja
- - Óleo de peixes



***Óleos vegetais e carne  
de peixes: alimentos  
ricos em lipídios***



## LIPÍDIOS





# O que são carboidratos

- Carboidrato é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio.
- Este macronutriente quando ingerido e absorvido é responsável por liberar glicose e fornecer energia para as células.





**Os pães são fontes de  
carboidratos**



**Macarrão é uma boa fonte  
de carboidratos simples**

# Benefícios comprovados do carboidrato

- **Fonte de energia:** Ao ingerimos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.
- **Aliado do cérebro:** O cérebro é um dos órgãos que não funcionam sem glicose disponível na corrente sanguínea, quando há uma diminuição no consumo deste nutriente há uma produção exagerada de corpos cetônicos, uma vez que o organismo utiliza proteínas como fonte de energia.
- Esses corpos cetônicos podem levar a uma intoxicação no indivíduo levando a sintomas indesejáveis como dores de cabeça, mau hálito, tremores e até desmaios.

# Benefícios comprovados do carboidrato

- **Protege os músculos:** Quando nosso corpo possui as quantidades corretas de carboidratos, não é necessário utilizar a energias das proteínas. Assim, as proteínas podem ser utilizadas para reparar os músculos que sofreram microlesões devido à prática de exercícios. Esses músculos são reparados e ficam mais fortes.
- **Aliado do humor e bem-estar:** A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e o bem estar dos indivíduos.

# Benefícios comprovados do carboidrato

- **Proporcionam saciedade:** Este benefício vale somente para os carboidratos complexos. Isto porque eles possuem estrutura química maior (polissacarídeos).
- Por ser uma molécula maior, são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e saciedade por maior tempo.
- Este mesmo mecanismo faz com que os carboidratos complexos sejam o tipo indicado para diabéticos.

# Líquido para o corpo

- Aumente o consumo de líquido ao longo do dia, preferencialmente água.
- A ingestão contínua de líquidos mantém o metabolismo em constante movimento, assim como a atividade das células corporais e o funcionamento do intestino.
- Não espere a sede.
- Se ela chegar, é sinal de que o corpo já está desidratado.

**Beba Água Durante O Dia**



**Regulará O Seu  
Metabolismo**

An advertisement for Acqua Viva water. It features a woman in a light blue tank top drinking from a glass of water. The background is a soft-focus image of water droplets. The text 'BEBER ÁGUA EMAGRECE, SEGUNDO PESQUISA INÉDITA' is written in blue. At the bottom, there is a small logo for Acqua Viva and the website 'www.acquaviva.com.br'. The text 'Mais água para! Mais boa saúde! Melhor dia vida!' is also present.

BEBER ÁGUA EMAGRECE,  
SEGUNDO PESQUISA  
INÉDITA

Mais água para!  
Mais boa saúde!  
Melhor dia vida!

Para mais informações acesse: [www.acquaviva.com.br](http://www.acquaviva.com.br)

Acqua  
Viva



- Qualquer pessoa que resolve melhorar a alimentação já troca logo o pão francês, o arroz branco e as bolachas recheadas pelas versões integrais desses alimentos.

**Mas você sabe por que essa mudança é benéfica?**

- Os cereais refinados, também conhecidos como carboidratos brancos ou simples, passam por um processo de refinamento em que perdem grande parte do seu teor de fibras, vitaminas e minerais.
- Com a retirada desses nutrientes essenciais, este alimento será digerido muito mais rapidamente, e assim, convertido em uma maior quantidade de açúcar na corrente sanguínea.
- Essa situação pode provocar um maior acúmulo de gordura, pois nem sempre o organismo vai precisar de todo o açúcar disponibilizado.
- Além disso, o fato do alimento ser digerido mais rapidamente, fará com que você sinta fome mais depressa.



# Integral ou carboidratos refinados?

- Prefira alimentos integrais em substituição aos carboidratos refinados.
- Os integrais levam mais tempo para serem digeridos, promovendo maior tempo de saciedade e melhor funcionamento do intestino.

# Alimentação noturna

- Não consuma alimentos muito calóricos no jantar, isso pode prejudicar o sono.
- Além disso, como o metabolismo fica mais lento à noite, o gasto de calorias nesse período será menor, podendo gerar ganho de peso.



O filé de frango  
coberto de  
alho-poró



Sanduiche natural de  
maionese, frango desfiado  
e milho

Salada de filé com manga



Quando preparadas à base de  
verduras, legumes e proteínas, as  
saladas valem por uma refeição  
completa.



# Atividade física

- Pratique atividades físicas, elas são fundamentais para promover condicionamento, aumentar a longevidade e diminuir o estresse.
- Para quem tem mais de 35 anos, exercícios físicos ajudam a manter a massa muscular.
- A prática é importante porque parte do metabolismo depende da massa muscular.



# Atividade física e estresse

- Buscar uma atividade física regular
- Qualquer atividade física proporciona benefícios ao organismo
- Melhorando as funções cardiovasculares e respiratórias
- Queima calorias
- Ajuda no condicionamento físico
- Induz a produção de substâncias com caráter relaxante e analgésico, como a endorfina

# Atividade física e estresse

*Uma alimentação balanceada e uma ocupação do tempo ocioso com lazer saudável são pressupostos fundamentais para evitar o aparecimento do problema e preservar o organismo de seus efeitos indesejáveis.*



**Lembre-se: tão importante quanto trabalhar é relaxar, praticar uma atividade física e nunca deixar de planejar momentos divertidos para o tempo de lazer!**

DURMA BEM  
TENHA 8 HORAS DE  
SONO

MEDICAMENTOS  
SOMENTE SOB  
ORIENTAÇÃO MÉDICA

TENHA UM HOBBIE

PARE DE FUMAR

PARE DE CONSUMIR  
BEBIDAS ALCÓOLICAS  
EM EXCESSO

**ENFIM....  
BUSQUE UMA  
VIDA SAUDÁVEL!**