

Somos aquilo que comemos



Joana Pinheiro

1

As 6 principais causas de morte no Mundo

PAÍSES DESENVOLVIDOS

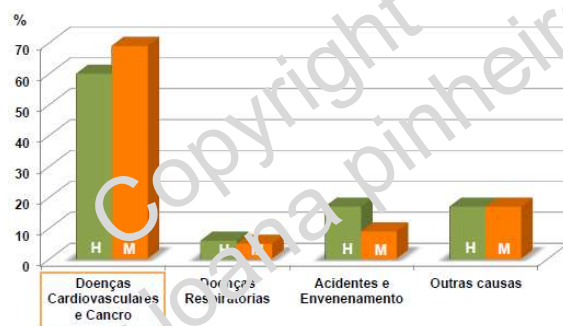
Causas de Morte	Mortes (10 ⁶)	% da Mortalidade Total
Doença Cardiovascular Isquémica	1,4	17,3
Acidente Vascular Cerebral	0,8	9,9
Cancro do Pulmão, Traqueia e Brônquios	0,5	5,8
Infecções Respiratórias	0,3	4,4
Doença Pulmonar Crónica Obstrutiva	0,3	3,8
Cancro colorectal	0,3	3,3

Joana Pinheiro

Lopez AD, et al. Lancet. 2006 May 27;367(9504):1147-67.

2

Causas de morte na Europa 2007 (>75 anos)



Joana Pinheiro

Alender S, et al. European cardiovascular disease statistics 2008 Edition. European Heart Network; 2008.

3

Prevalência de diabetes e hipertensão em Portugal

Diabetes e pré diabetes (20 aos 79 anos)

39,5%

Ano 2012

Hipertensão arterial (18 aos 76 anos)

42%

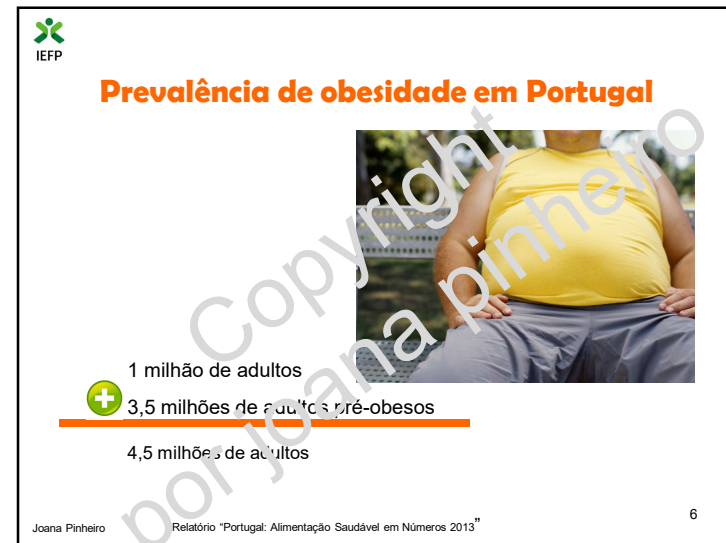
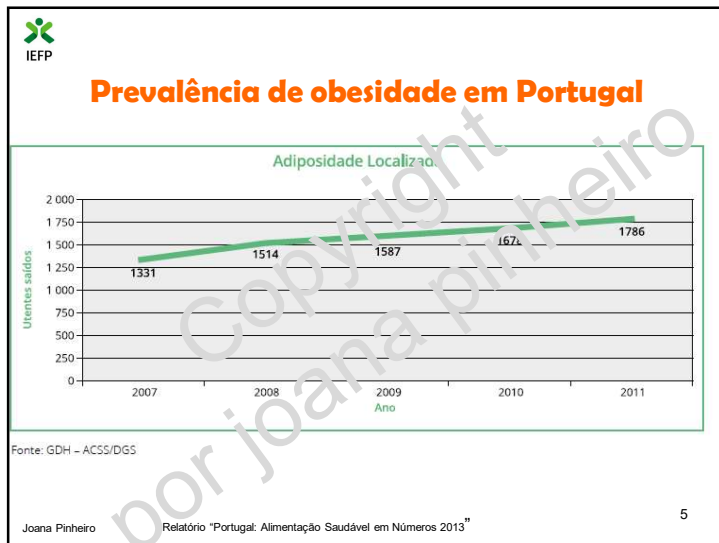
Anos: 2006-2007



Joana Pinheiro

Correia-Costa, Martins S, Belo A, Figueira M. Investigadores do Estudo VALOR. Rev Port Cardiol. 2009 May;28(5):499-503.
Gomes-Correia L. Diabetes: Factos e Números 2013 - Relatório Anual do Observatório Nacional de Diabetes 11/2013. Sociedade Portuguesa de Diabetologia.

4



9



10



11



ALIMENTAÇÃO RACIONAL

- **Quantidade:** necessária para satisfazer necessidades de energia
- **Qualidade:** garante a ingestão de todos os nutrientes
- **Harmonia:** proporções equilibradas entre os vários nutrientes, permitindo boa digestão, absorção e metabolismo
- **Adequação:** da alimentação a todas as necessidades, satisfazendo o gosto e hábitos alimentares não prejudiciais

Joana Pinheiro



13

Má Alimentação?



Quais as causas de uma má alimentação?



15

Alguns erros alimentares

- Fazer poucas refeições por dia e em grande quantidade
- Optar por alimentos com elevada quantidade de açúcar, sal e gordura



Joana Pinheiro

16

Alguns erros alimentares

- Beber poucos líquidos hidratantes



Consequências de uma má alimentação

- Colesterol aumentado
- Triacilglicédeos aumentados
- Hipertensão arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Obesidade
- Alguns tipos de cancro, ex. cancro do estômago
- Problemas respiratórios
- Alergias e intolerâncias alimentares
- etc



ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS ...



- **NÃO TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO NEM MERENDAR**
 - açúcar no sangue baixo
 - menor produtividade
 - mais acidentes no trabalho e a conduzir
 - aumento brutal do apetite
- **COMER EM EXCESSO NAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS**
 - diabetes
 - doenças cardiovasculares
 - obesidade
 - doenças digestivas

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS ...

- **BEBER POUCA ÁGUA**
 - cansaço
 - problemas renais
 - desidratação
- **EXCESSO DE SAL**
 - ataques cerebrais
 - cancro do estômago
 - enxaqueca
 - enfartes do coração
 - hipertensão arterial
 - retenção de líquidos




Alimentos ricos em Sal

IEFP

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS ...

- EXCESSO BEBIDAS ALCOÓLICAS**
 - diminuição da capacidade intelectual
 - sistema imunitário debilitado
 - cirrose hepática
- ALIMENTAÇÃO COM EXCESSO DE GORDURA**
 - cancro da mama
 - diabetes
 - doenças digestivas
 - doença cardiovascular
 - obesidade




Joana Pinheiro

IEFP

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS ...

- ALIMENTAÇÃO COM EXCESSO AÇÚCAR**
 - cárie dentária
 - diabetes
 - gengivite
 - obesidade
- BAIXO CONSUMO DE ALIMENTOS "CONSTRUTORES ÓSSEOS"**
 - massa óssea deficiente
 - osteoporose




Joana Pinheiro

22

IEFP

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS ...

- BAIXO CONSUMO DE CEREIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS E HORTOFRUTÍCOLAS**
 - obstipação e hemorróidas
 - obesidade
 - hipercolesterolemia
 - carência de vitaminas e minerais
- SEDENTARISMO**
 - cansaço
 - depressão
 - obesidade
 - problemas ósseos



Joana Pinheiro

23


IEFP

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais

Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Semanalmente

- Batatas < 3p
- Carnes brancas 2p
- Peixe / pescado > 2p

Diariamente

- Lacteínios 2s (de preferência magros)
- Azeitonas / nozes / sementes 1-2p
- Ervas aromáticas / especiarias / alho / cebolas (menos sal de adição)
- Variedade de aromas / sabores

Frutas e hortícolas

- Fruta 1-2 | Hortícolas > 2p
- Variedade de cores/texturas (cozinhados / crus)
- Azeite
- Pão / Massas / Arroz / Couscous / Outros cereais 1-2p (de preferência integrais)
- Água e infusões

Actividade física regular
Descanso adequado
Convivência

Biodiversidade e sazonalidade
Produtos tradicionais, locais e amigos do ambiente
Actividades culinárias

Edição de 2010

Joana Pinheiro

24

Nós somos aquilo que comemos

