


Crescer Saudáveis

- Alimentação Equilibrada
 - Roda dos Alimentos
 - Obesidade
 - Anorexia / Bulimia
- 

SOMOS AQUILO QUE COMEMOS...

- ❖ Um povo bem alimentado é um povo saudável, com grande capacidade de trabalho e bom nível de vida;
- ❖ Um povo mal alimentado é um povo doente, com reduzida capacidade de trabalho e elevada taxa de mortalidade.

Alimentação

- A alimentação é um factor importante na nossa qualidade de vida. Uma boa alimentação é fundamental para sermos saudáveis e bem constituídos.
- Comer bem não significa comer muito, significa saber escolher e combinar os alimentos, de forma a que possamos ter uma alimentação equilibrada.

Alimentação Equilibrada

- A prática regular de exercício físico e a ingestão de alimentos considerados saudáveis são conceitos associados a uma vida longa, feliz e sem problemas de saúde.



Regras para uma alimentação equilibrada

- Uma alimentação equilibrada e saudável nem sempre é fácil de conseguir, considerando o ritmo de vida actual. Contudo, seguindo algumas regras bastante simples pode melhorar o seu regime alimentar.
- 1) Tome sempre o pequeno-almoço, pois é uma refeição muito importante;
 - 2) Faça intervalos de cerca de 3 horas entre as refeições;
 - 3) O ideal é fazer 5 refeições diárias;
 - 4) Lave bem os legumes e frutas antes de os comer;

Roda dos Alimentos



Roda dos Alimentos, o que é?

- A Roda dos Alimentos é um instrumento de educação alimentar destinado à população em geral.
- Foi concebida para orientar as escolhas e combinações alimentares que devem fazer parte de um dia alimentar saudável.

Uso correcto da Roda dos Alimentos

- Variar, o mais possível, de alimentos dentro de cada grupo;
- Comer diariamente alimentos de todos os grupos;
- Comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão.

Os nutrientes essenciais

EXISTEM DOIS
TIPOS DE
NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES
(substâncias necessárias
ao organismo em
quantidades substanciais).

MICRONUTRIENTES
(substâncias necessárias
ao organismo em quantidades
relativas pequenas ou
muito pequenas).

Nutrientes

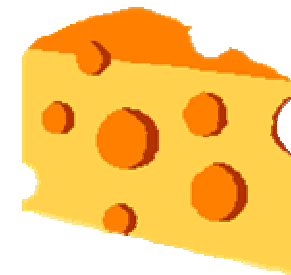
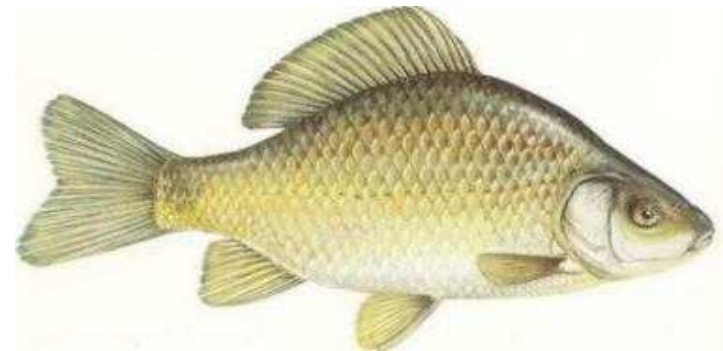
- **Nutrientes** são substâncias indispensáveis à manutenção da vida fornecidas, de um modo geral, pelos alimentos.
- Essas substâncias vão nutrir o corpo, renovar as células, fornecer energia, regular suas funções;

Nutrientes

- Os nutrientes vão contribuir para o crescimento e renovação do organismo, ajudando no controle de diversas transformações internas.
- Os nutrientes são os proteínas, os glícidos, os lípidos, as vitaminas, as fibras, os minerais e a água.

Prótiidos

- Têm função plástica porque são "materiais de construção" do nosso organismo, necessários ao crescimento e à formação e renovação das células.



Glicídeos

- Têm função energética, pois fornecem energia, essencialmente, para nos movimentarmos e trabalharmos.



Lípidos

- Têm função energética porque produzem energia que nos protege do frio.
- Têm função plástica, pois entram na constituição de materiais do organismo, como sejam as membranas celulares. Também são transportadores de vitaminas.



Vitaminas

- Embora necessárias em doses muito pequenas, desempenham um importante papel na defesa contra certas doenças função protectora.
- Contribuem também para que os outros nutrientes possam ser utilizados pelo organismo.



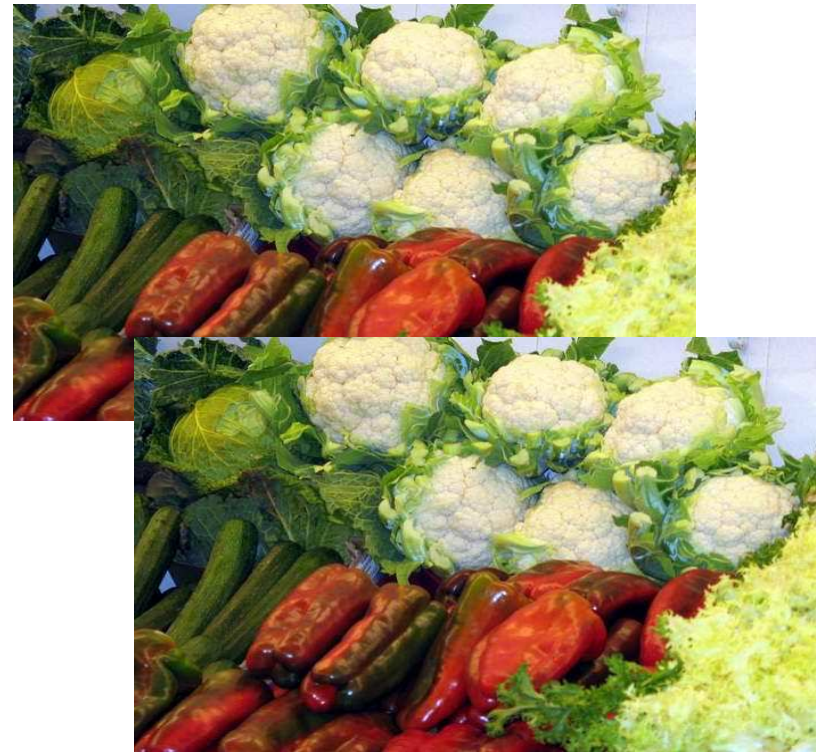
Fibras

- Apesar de não serem absorvidas pelo organismo, têm grande importância porque regulam o funcionamento intestinal - função reguladora.



Minerais

- Têm função plástica na medida em que alguns intervêm na construção do organismo, fazendo parte das células, dos líquidos dos dentes e dos ossos.
- Têm função reguladora porque intervêm nas reacções que ocorrem no organismo.



Água

- É a substância que existe em maior quantidade na constituição dos seres vivos.
- O seu papel é indispensável nas reacções vitais do organismo.


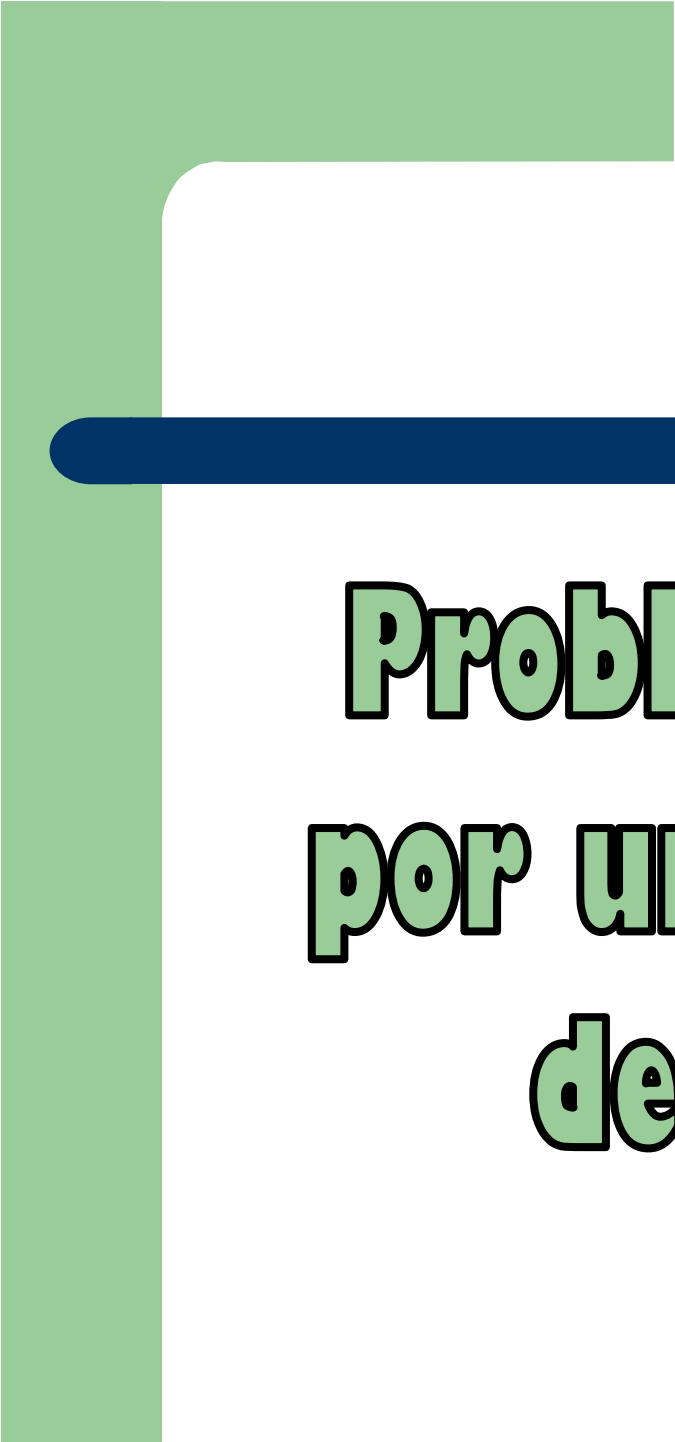


ideias - chave

- 🔑 É importante comer alimentos que contenham todos os nutrientes necessários, não só em qualidade como em quantidade;
- 🔑 As tabelas com a composição dos alimentos podem ajudar à organização de uma dieta equilibrada;
- 🔑 A roda dos alimentos e a pirâmide alimentar podem, de uma forma mais simples, dar uma ideia das quantidades relativas de alimentos que devem ser consumidos.

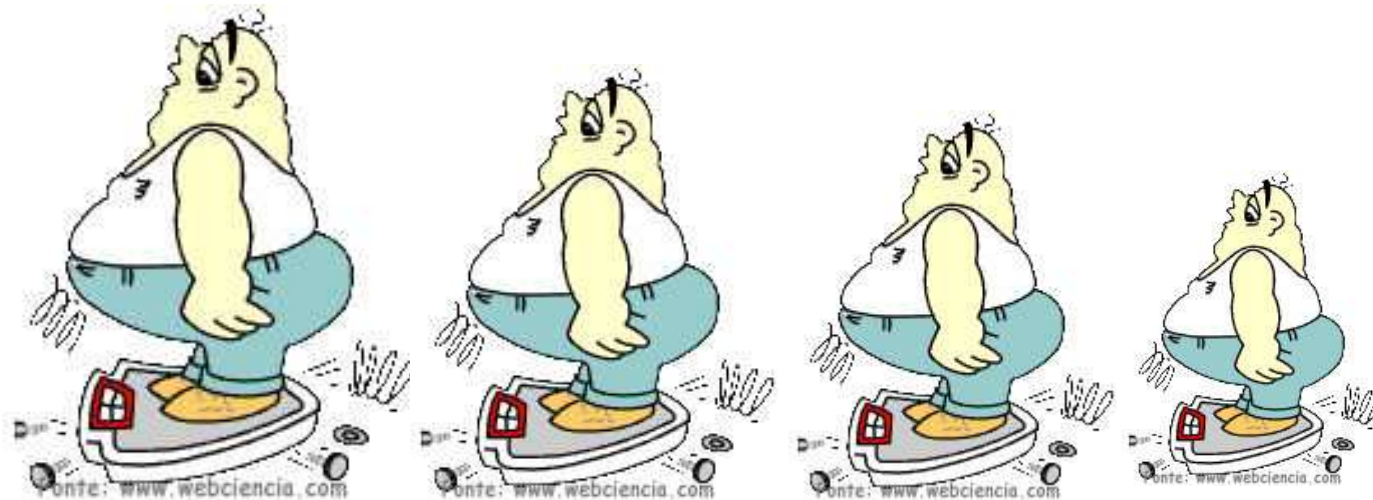
Tu podes fazer a diferença

PREFERE	EVITA
Beber água;	Consumir refrigerantes;
Comer alimentos com muitas proteínas;	Consumir diariamente grandes quantidades de carne;
Alternar o consumo de carne com peixe e lacticínios com pouca gordura;	Comer bolos, biscoitos e outros doces em demasia;
Consumir essencialmente glícidos complexos;	Consumir alimentos com muitas gorduras;
Utilizar legumes e frutos frescos;	Consumir cereais refinados;
Consumir cereais integrais e utilizar azeite.	Utilizar margarinas.



**Problemas causadas
por uma alimentação
desequilibrada**

OBESIDAD



Obesidade

- A obesidade é o acúmulo de gordura no organismo além da necessidade.
- Tecnicamente, sempre que houver maior ingestão de calorias do que o gasto energético do corpo haverá acúmulo de calorias na forma de gordura.
- O corpo humano armazena estas calorias extras nesta forma porque é o meio mais eficaz, armazenando o dobro de calorias no mesmo peso do que se estivesse armazenando como proteína.

Como se desenvolve ou adquire?

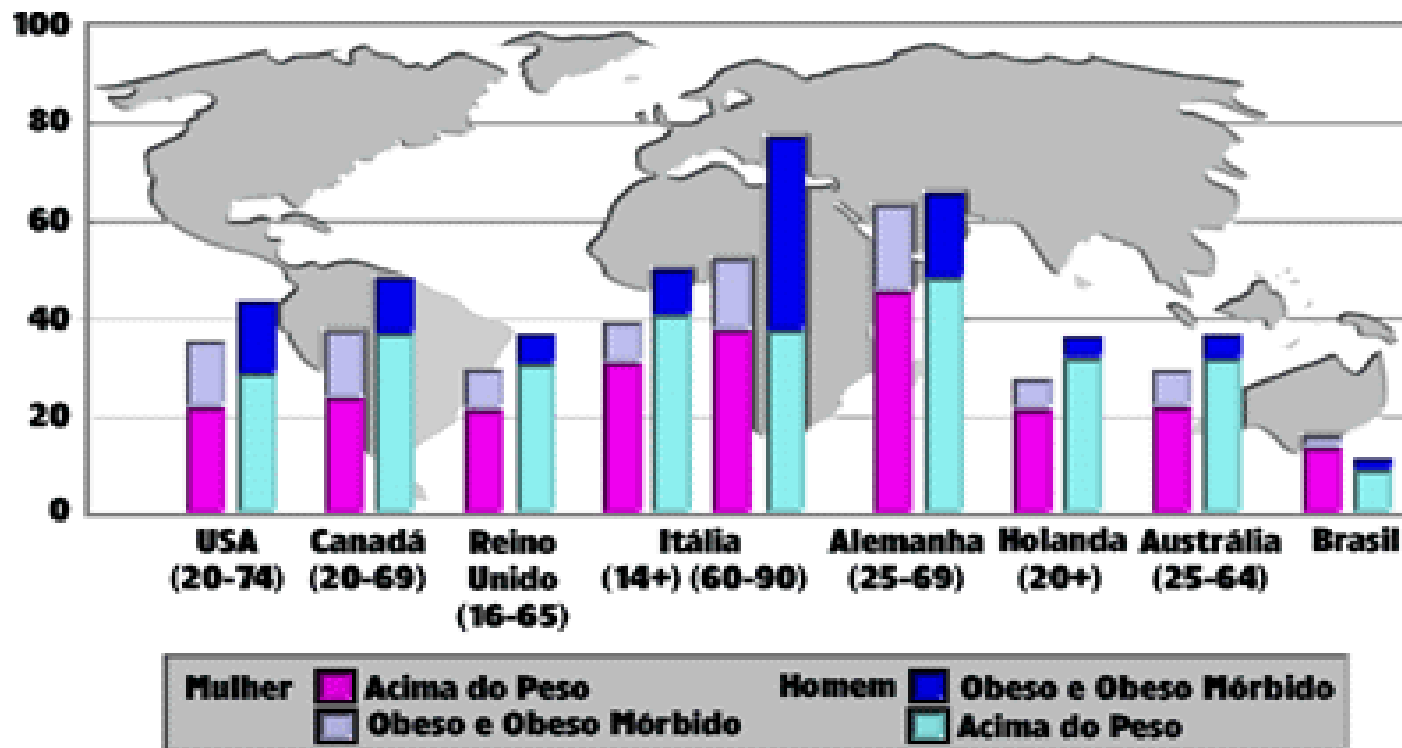
- Nas diversas etapas do seu desenvolvimento, o organismo humano é o resultado de diferentes interacções entre o seu património genético (herdado de seus pais e familiares), o ambiente sócio económico, cultural e educativo e o seu ambiente individual e familiar.



Riscos da obesidade



Obesidade no Mundo



ANOREXIA



Anorexia Nervosa

- A anorexia nervosa é uma disfunção alimentar, caracterizada por uma rígida e insuficiente dieta alimentar e stress físico.
- A anorexia nervosa é uma doença complexa, envolvendo componentes psicológicos, fisiológicos e sociais.

Anorexia Nervosa

- Uma pessoa com anorexia nervosa é chamada de anoréctica.
- A anorexia nervosa afecta primariamente adolescentes do sexo feminino e jovens mulheres.
- A taxa de mortalidade da anorexia nervosa é de aproximadamente 10%, uma das maiores entre qualquer transtorno psicológico.

Causas da Anorexia

- A anorexia nervosa afecta muito mais pessoas jovens (entre 15 a 25 anos), e do sexo feminino (95% dos casos ocorrem em mulheres).
- Muitos especialistas acreditam que a principal (mas não a única) causa são os transtornos alimentares.



Sintomas da Anorexia

- Danos intestinais, quando o anoréctico faz uso excessivo de laxativos.
- Danos ao rim, quando o anoréctico faz uso excessivo de diuréticos.
- Anemia, devido ao baixo nível de ferro.
- Osteoporose, devido ao baixo nível de cálcio.

Sintomas da Anorexia

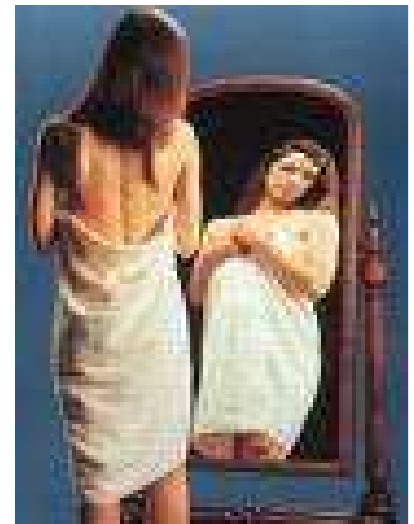
- Deficiências no sistema endócrino, que levam à parada do ciclo menstrual em mulheres.
- Constipação.
- Lábios muito secos.
- Pobre circulação do sangue, resultando em cor roxa em extremidades.
- Dores de cabeça.

Anorexia nos Adolescentes

- Uma vez instalada, inicialmente a anorexia rouba a crítica em relação ao próprio corpo. A pessoa vê-se gorda quando de facto não é. Essa concepção distorcida do próprio corpo é de natureza delirante

Nas adolescentes a anorexia causa:

- ❖ interrupção do crescimento e da maturidade sexual;
- ❖ baixo rendimento intelectual;
- ❖ vulnerabilidade à infecções;
- ❖ queda de cabelo e quebra das unhas;
- ❖ amolecimento dos dentes.



Tipos de Anorexia

- **Tipo Restritivo:** Neste tipo a perda de peso é conseguida principalmente através de dietas, jejuns ou exercícios excessivos.
- **Tipo Compulsão Periódica/ Purgativo:** É quando o paciente se envolve regularmente em compulsões de comer seguidas de purgações durante o episódio actual de anorexia.



Tratamento da Anorexia

Existem duas grandes dificuldades no tratamento da anorexia:

- A demora em procurar o atendimento médico;
 - E a falta de aceitação de tratamento.
- Na realidade, a primeira reflecte a recusa da família em aceitar a doença e a segunda a recusa do paciente.
 - A recusa da família deve-se, principalmente à influência de parentes, leigos que acham a anorexia um simples capricho, uma teimosia ou algo que vai passar.

A IGNORÂNCIA TAMBÉM PODE MATAR.



Bulimia

- A **bulimia nervosa** é uma disfunção alimentar associada à anorexia nervosa, com uma diferença: a pessoa bulímica tende a apresentar períodos em que se alimenta em excesso, seguidos pelo sentimento de culpa por causa do ganho de peso.
- Para "compensar" o ganho de massa, o bulímico exercita-se de forma desmedida, vomita o que come e/ou faz uso excessivo de purgantes e diuréticos.

Bulimia

- Além dos mesmos danos à saúde causados pela anorexia, a bulimia nervosa tem outras complicações, tais como danos severos ao esófago, às glândulas salivares e aos dentes, por causa do ácido estomacal, presente no vômito, que corrói tais órgãos.

Causas da Bulimia

- Pouco se conhece a respeito das causas da Bulimia Nervosa. Possivelmente exista um modelo onde múltiplas causas devem interagir para o surgimento da doença, incluindo aspectos socioculturais, psicológicos, individuais e familiares, neuroquímicos e genéticos.
- Diversos factores favorecem o aparecimento dessas doenças: predisposição genética, moda que determina a magreza absoluta como símbolo de beleza e elegância, a pressão da família e do grupo social, ...

Sintomas da Bulimia

- Ingestão exagerada de alimentos em curtos períodos de tempo sem o aumento correspondente do peso corporal;
- Vômitos auto-induzidos por inversão dos movimentos peristálticos ou colocando o dedo na garganta;

Sintomas da Bulimia

- Uso de laxantes e diuréticos indiscriminadamente; dietas severas intermediadas por repentinas perdas de controle que leva à ingestão compulsiva de alimentos;
- Distúrbios depressivos, de ansiedade, comportamento obsessivo compulsivo, auto-mutilação.

Tipos de Bulimia

- **Tipo Purgativo:** este tipo descreve apresentações nas quais o paciente se envolveu regularmente na auto indução de vômito ou no uso indevido de laxantes, diuréticos durante o episódio actual.
- **Tipo Sem Purgação:** este subtipo descreve apresentações nas quais o paciente usou outros comportamentos compensatórios inadequados, tais como jejuns ou exercícios excessivos, mas não se envolveu regularmente na auto-indução de vômitos ou no uso indevido de laxantes, diuréticos durante o episódio actual.

Tratamento da Bulimia

- O tratamento da bulimia continua a ser difícil.
- Não há medicamentos específicos que restabeleçam a correcta percepção da imagem corporal ou desejo de perder peso.
- Por enquanto as medicações têm sido paliativos. As mais recomendadas são os anti depressivos tricíclicos (possuem como efeito colateral o ganho de peso).

ideias - chave

- ☺ Existem doenças do comportamento alimentar, como a anorexia e a bulimia, que podem causar graves perturbações no funcionamento do organismo;
- ☺ As sociedades industrializadas modernas têm tendência para uma superalimentação, que acarreta numerosas doenças.

Bibliografia

- Internet (www.google.pt);
- Manual de Ciências da Natureza do 6º Ano, "Magia da Vida" PERALTA, Catarina Rosa, CALHAU, Maria Beleza, SOUSA, Maria Fernanda de.
- Manual de Ciências Naturais do 9º an "Planeta Vivo", SILVA, Amparo Dias da; GRAMAXO, Fernanda; BALDAIA, Ludubina.

Trabalho realizado por:

- Carla Patrícia Soares, 9ºA N.º4
- Joana Filipa da Costa, 9ºA N.º11
- Sílvia Marisa Ferreira, 9ºA N.º19

ANO LECTIVO: 2006/2007