

DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A OBESIDADE

20 de maio de 2023



UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE

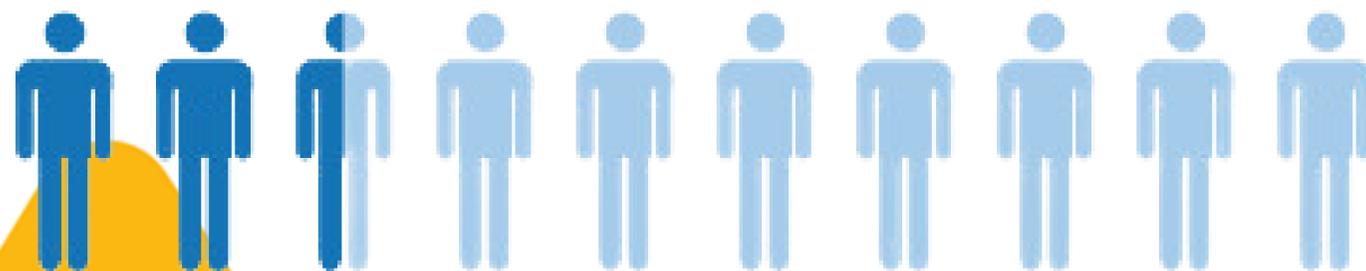


Hospital
PulidoValente

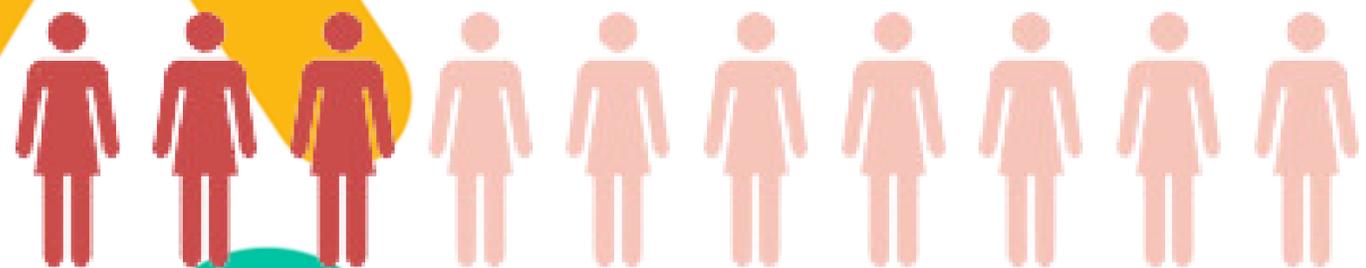
OBESIDADE

A obesidade é definida como a acumulação anormal ou excessiva de gordura corporal que representa um risco para a saúde.

Em Portugal...



25% dos homens são obesos



30% das mulheres são obesas

É uma doença crónica, de origem multifatorial e está associada a doenças, como:

- ✓ Doenças Cardiovasculares (DCV)
- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Infertilidade
- ✓ Doenças oncológicas
- ✓ Doenças respiratórias (ex: COVID-19)

UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

Causas da obesidade

- Alimentação inadequada, rica em gorduras e açúcares e pobre em fruta e vegetais.
- Sedentarismo e falta de atividade física
- Déficit de sono ou sono não reparador

- Genética, por predisposição familiar
- Determinantes sociais (condições de vida e trabalho)
- Cessação tabágica
- Toma de medicamentos, tais como corticoides ou antidepressivos
- Gravidez

Fatores de risco para obesidade

UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE. EPE



Hospital
PulidoValente

A DIETA MEDITERRÂNICA

A dieta mediterrânica pode influenciar beneficemente a manutenção de um peso saudável e a prevenção da obesidade

Características da dieta:

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (hortícolas, fruta, cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos)
- Consumo de produtos locais e sazonais e pouco processados
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura
- Consumo moderado de laticínios
- Baixo consumo de carnes vermelhas e preferencia pelo pescado
- Consumo moderado a baixo de vinho, principalmente às refeições.



UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE, EPE



Hospital
PulidoValente

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CEREAIS

Privilegiar os **cereais integrais** ou pouco refinados, ricos em **fibra, vitaminas e minerais**. Arroz, pão, cuscus, aveia são opções a incluir.

FRUTAS E LEGUMES

Consumir diariamente cerca de **400g** de **hortofrutícolas**, ricos em fibra, vitaminas e minerais

FRUTOS OLEAGINOSOS

Consumir no máximo **30g** de **frutos oleaginosos**, como por exemplo nozes, amêndoas.

CARNE, PESCADO E LEGUMINOSAS

Evitar o consumo de carnes vermelhas e processados, preferenciando o consumo de **peixe e carnes brancas**, bem como **leguminosas**



UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

PREVENÇÃO DA OBESIDADE

DIETA MEDITERRÂNIC



AZEITE

Utilize o **azeite** como principal fonte de gordura nas confeções e tempero. Faça-o com **moderação**.

INGESTÃO DE ÁGUA

Privilegiar o consumo de **água, chás e infusões sem açúcar**. Consuma, no mínimo, **1,5L** de água por dia (8 copos).

ATIVIDADE FÍSICA

Pratique **atividade física regular**. Experimente caminhar **30 min** por dia.

CONVÍVIO

Partilhe as refeições com os seus amigos e familiares.

UMA INICIATIVA DO SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO