EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: VIII fase
ALUNO (A):	Data: 5-12/05

[Educação física]

Assista ao vídeo

Obesidade

A obesidade é a condição na qual o indivíduo possui uma quantidade de gordura extra no corpo comparada a sua massa magra, causando riscos a sua saúde.

Não é apenas exceder na comida, mas sim um conjunto de fatores que associados levam a um balanço energético positivo. Esses fatores podem ser: genéticos, metabólicos, nutricionais e psicossociais

Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos.

A prevalência da obesidade volta a crescer no Brasil, é o que aponta a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, do Ministério da Saúde. Sobre esse índice, houve aumento de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8%

Em 2018 o Brasil nos últimos três anos apresentava taxa estáveis da doença. Desde 2015, a prevalência de obesidade se manteve em 18,9%. Em 2018, os dados também apontaram que o crescimento da obesidade foi maior entre os adultos de 25 a 34 anos e 35 a 44 anos, com 84,2% e 81,1%, respectivamente. Apesar de o excesso de peso ser mais comum entre os homens, em 2018, as mulheres apresentaram obesidade ligeiramente maior, com 20,7%, em relação aos homens,18,7%.

Causas da obesidade

LIVEWORKSHEETS

A obesidade não é só excesso de comida. Temos que levar em conta o balanço energético. A causa direta da obesidade é o balanço calórico positivo. Uma pessoa só irá engordar se a quantidade de calorias que ela ingerir superar a quantidade de calorias gastas.

Mas fatores sócios-culturais, genéticos, endócrinos e metabólicos também podem levar à obesidade.

A inatividade física influencia mais no ganho de peso na infância do que a alimentação, e isso se estende também para a vida adulta. Hábitos na família e amigos podem contribuir para maus hábitos alimentares levando à obesidade.

Além disso, problemas pessoais como os financeiros, sociais ou afetivos podem levar a pessoa a ingerir alimentos em excesso e adotar uma vida mais sedentária causando o balanço calórico positivo.

Aspectos hereditários levam à obesidade. Segundo a OMS, uma criança tem 10% de chance de ficar obesa se os pais têm peso normal, 50% de chances se um dos pais é obeso e 80% se ambos são obesos. Mas tanto a genética quando fatores endócrinos e metabólicos como administração de insulina e glicocorticoides são menos influenciadores no ganho de peso quanto o descuido com a alimentação e o sedentarismo.

Consequências

As maiores consequências da obesidade estão na predisposição à doenças cardiovasculares e pulmonares. O obeso está mais sujeito a ferimentos corporais por acidentes, pois sofre a redução de suas capacidades físicas e diminuição da velocidade de movimento. As mulheres obesas estão mais propensas a complicações durante a gravidez.

O sistema circulatório é afetado pelo excesso de gordura, devido a sobrecarga do coração. Assim, pessoas portadoras de doenças cardiovasculares deveriam manter o peso dentro da normalidade.

Podemos com estas e outras consequências, elencar os efeitos negativos que a obesidade traz para a saúde e para a vida: câncer, ataques cardíacos, diabetes tipo 2, trombose nas veias, colesterol alto, esteatose hepática, pressão alta, problemas respiratórios, problemas nos ossos, problemas nas articulações, hérnia, mobilidade limitada, infertilidade e gravidez de risco, aumento excessivo de suor, depressão, baixa autoestima e menor expectativa de vida.

Nós temos um aumento maior da obesidade em decorrência do consumo muito elevado de alimentos ultra processados, de alto teor de gordura e açúcar. Então, o incentivo ao consumo de hortaliça entre as crianças e os adultos é fundamental. Está acontecendo uma mudança de comportamento, de paradigma importante no Brasil. E também, compete a nós, a gestão, ampliarmos o incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis e também promover a economia local, com o consumo de hortaliças. Quanto mais próximo de casa eu compro o alimento, mais saudável ele é, e mais fresco eu vou consumi-lo", afirmou o secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, Wanderson Oliveira.

Atividades

1- O que é obesidade?

R:

2- Cite 2 consequências da obesidade.

R:_____,_____

LIVEWORKSHEETS

Alimentação tem uma grande influência na obesidade

As pessoas obesas geralmente comem alimentos de menor qualidade e também em maior quantidade se comparadas com as pessoas magras.

O consumo exagerado de alguns alimentos e bebidas podem gerar diversos problemas e até matar aos poucos. Vejamos alguns alimentos e bebidas que causam um sério risco a saúde se consumidos constantemente:

1- Refeições prontas e congeladas: como, por exemplo, lasanha e pizza, são ricos em gordura saturada e fazem subir os níveis do colesterol ruim (LDL) além de aumentar o risco para doenças cardiovasculares e da pressão arterial, isso devido a quantidade exagerada de sódio encontrados nesses alimentos.

2-Os embutidos: (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame) também entram na lista de alimentos que contêm excesso de sódio, além das doenças já citadas, os alimentos com muitos conservantes podem causar alergias e problemas estomacais, além de algumas substâncias potencialmente cancerígenas.

3-Os caldos e temperos industrializados: e os salgadinhos de milho também possuem altos teores de sódio e glutamato monossódico. O sódio consumido além do limite recomendado é um sério inimigo do ser humano, por ser um dos principais responsáveis pelo desenvolvimento da hipertensão. Já o glutamato, segundo estudos, pode acarretar a problemas como mal de Alzheimer, Parkinson e câncer.

4- As frituras: também devem ser evitadas, devido às alterações químicas que ocorrem no óleo, principalmente quando utilizado várias vezes para fritar os alimentos, onde podem causar sério risco a saúde.

5- Açúcar: Se ele é importante para muitas funções no nosso corpo, ele também pode ser um baita vilão. O açúcar é um alimento sem valor nutricional e quando consumido em excesso ele fica armazenado em nosso corpo em forma de triglicérides o que é uma bomba relógio para o nosso organismo.

Por ser calórico, ele pode elevar ao diabetes, hipertensão, além é claro da obesidade, um dos males do século XXI. O biscoito recheado é um dos alimentos mais carregados com açúcares e possuem uma densidade energética muito grande, se o açúcar fosse único problema, mas ainda existem outros como, por exemplo, a gordura saturada, além de diminuir o HDL (colesterol bom), outro ponto negativo das bolachas recheadas são aditivos usados para dar cor às bolachas e recheio, eles são prejudiciais a saúde e estão ligados a hiperatividade e déficit de atenção.

LIVEWORKSHEETS

Mas o campeão no quesito açúcar são os refrigerantes, além de conter diversas substâncias artificias na sua composição a bebida tem pouquíssimo valor nutricional. Uma grande quantidade de fosfato que provoca liberação exagerada de cálcio que levam ao enfraquecimento dos ossos.

O grande problema dos refrigerantes de fato é o excesso gigantesco de açúcar. Para ter uma ideia, em uma latinha de refrigerante contém 35 gramas de açúcar, ou seja, 8 colheres de chá de açúcar. Eles são os principais responsáveis pelo ganho excessivo de peso e a obesidade.

Nem os refrigerantes diet escapam, já que contêm aspartame como adoçante. Esse componente gera metanol que é uma substância tóxica para os neurônios podendo acarretar degeneração neural que está relacionada a doenças como o mal de Alzheimer.

Isso não quer dizer que você esteja proibido de comê-los, mas o consumo deve ser com menos frequência, ou seja, uma vez na semana por exemplo. O importante é evitar os excessos, principalmente de comidas que contém muito açúcar, sódio (sal) e gordura, sempre tentando substituir por alimentos mais saudáveis como frutas e verduras.

É importante o acompanhamento de um nutricionista para uma alimentação saudável e balanceada e acompanhamento médico.

Atividade2:
1-Por que as refeições prontas congeladas são tão prejudiciais à saúde?

R:
2-Cite 2 alimentos que contêm excesso de sódio.
R:

3- Qual alimento é campeão no quesito açúcar ? R:

- Referências: CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II.

LIVEWORKSHEETS