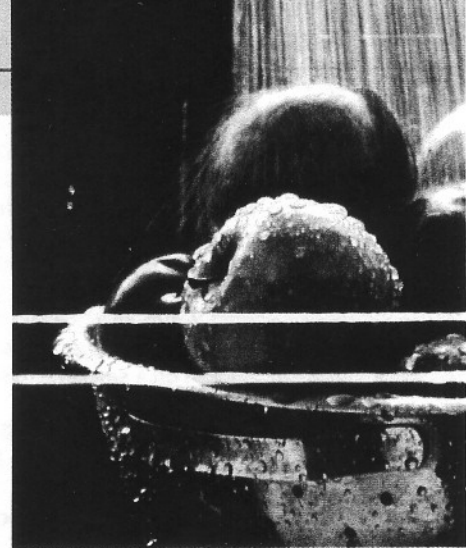


"Desportivamente em (Re) forma"

Alimentação e Actividade Física



O município de Setúbal tem um interessante projecto desportivo destinado aos reformados do concelho, englobando idades entre os 46 e os 87 anos. Este projecto iniciou-se em fins de 2001, princípios de 2002, movimentando actualmente mais de 500 inscritos. Assim, neste momento existem 10 pólos com 20 grupos espalhados pelo concelho e que abrangem a ginástica (325 pessoas), a natação (250) e a dança (100), havendo vários participantes em duas actividades. Está ainda prevista a criação a curto prazo de mais um pólo e de parcerias com duas farmácias que vão apoiar na realização dos rastreios ao colesterol e diabetes.

Os objectivos gerais deste projecto passam pela sensibilização para a prática do exercício físico, colaboração na melhoria do estilo de vida dos idosos, a prevenção de doenças e poder proporcionar bem-estar físico.

No âmbito do projecto, foi efectuada no passado dia 25 Janeiro uma prelecção denominada "Actividade Física/Alimentação", à qual assistiram mais de 200 idosos.

Vamos seguidamente divulgar os aspectos mais importantes da prelecção, cujo tema diz respeito a todos nós, com particular incidência nos desportistas.

Actividade Física - Alimentação Saudável

Hoje em dia, realizar uma dieta saudável consiste na esco-

Incentivos para a sensibilização para a prática do exercício físico, colaboração na melhoria do estilo de vida dos idosos, a prevenção de doenças e poder proporcionar bem-estar físico

lha adequada dos tipos de alimentos que melhoram a saúde e evitar os que aumentam o risco de doenças cardíacas, cancro e diabetes.

Sabemos que necessitamos de Hidratos de Carbono, Lípidos, Proteínas, Vitaminas, Sais Minerais e Água. Mas dentro destas categorias, há que saber escolher.

Hidratos de Carbono

Englobam um vasto leque de alimentos, incluindo açúcares, frutas, legumes e cereais como o arroz e o trigo. Muitos destes Hidratos de Carbono devem provir de alimentos como cereais integrais, legumes e frutas.

Se a maioria dos Hidratos de Carbono ingeridos forem "maus" hidratos (pão branco, batatas, arroz branco) o resultado é o aumento do peso e o risco de contrair doenças graves.

O pão branco, as batatas e o arroz branco são considerados "maus" alimentos por terem uma elevada carga glicémica. Esta baseia-se no índice de glicémia, uma classificação do efeito sobre o açúcar no sangue.

Os alimentos com uma elevada carga glicémica são digeridos mais depressa. Como consequência, a corrente sanguínea é inundada com açúcar de uma só vez. Elevados níveis de açúcar no sangue desencadeiam aumentos de produção de insulina.

Quando o açúcar no sangue é muito baixo, sentimos fome, se continuar baixo após uma refeição, temos a tendência para comer em excesso e possivelmente, em ganhar peso.

Se fizermos uma ingestão rica em açúcares uma carga glicémica alta, vão desenvolver-se as diabetes tipo 2.

Hidratos de Carbono "Saudáveis" e "Menos Saudáveis"

A preparação das refeições com alimentos com Baixa Carga Glicémica traz benefícios para a saúde (são digeridos devagar, o que causa um aumento gradual de açúcar no sangue), pois ajuda a manter o peso normal e protege das doenças cardíacas, da diabetes e de algumas formas de cancro.

Por regra, os Hidratos de Carbono têm maior Carga Glicémica que as Proteínas e as Gorduras. Mas os Hidratos de Carbono bons, como os legumes, as oleaginosas e os cereais integrais, apresentam menos Carga Glicémica do que os Hidratos de Carbono "maus", como as batatas.

Actualmente, é recomendado que se comam mais alimentos com as mais baixas cargas glicémicas.

Acúcares "Saudáveis" e "Menos Saudáveis" Carga glicémica

Alta: Bolachas água e sal, batatas fritas, mel, batatas, pão

Fibras solúveis: Frutos, leguminosas, aveia e cevada.

Conselhos práticos para o consumo de Fibras

- Consumo de alimentos integrais (pão, arroz, massa, etc.)
- Ingestão de leguminosas (grão, feijão, ervilhas, favas, etc.)
- Consumo de legumes frescos e cozidos.
- Frutas com casca

Lípidos ou Gorduras

A gordura é uma das principais fontes de energia para o nosso corpo e ajuda também a absorver certas vitaminas e nutrientes.

Temos apenas algumas gorduras más: Saturadas – carne, manteiga, leite gordo, queijo, gema de ovos, óleos de noz, coco e palma, umentando ao máximo os níveis de LDL (Lipoproteínas de baixa densidade).

Ácidos Gordos Hidrogenados – ocorrem naturalmente na carne, mas a sua principal fonte são os óleos utilizados nas fritadeiras, margarinas, produtos cozidos embalados, como bolos, biscoitos, pães e bolachas, bem como pronto a comer e alguns lácteos.

Estas gorduras contribuem para o aumento do colesterol, aumentando a hipótese de desenvolvimento de problemas cardíacos.

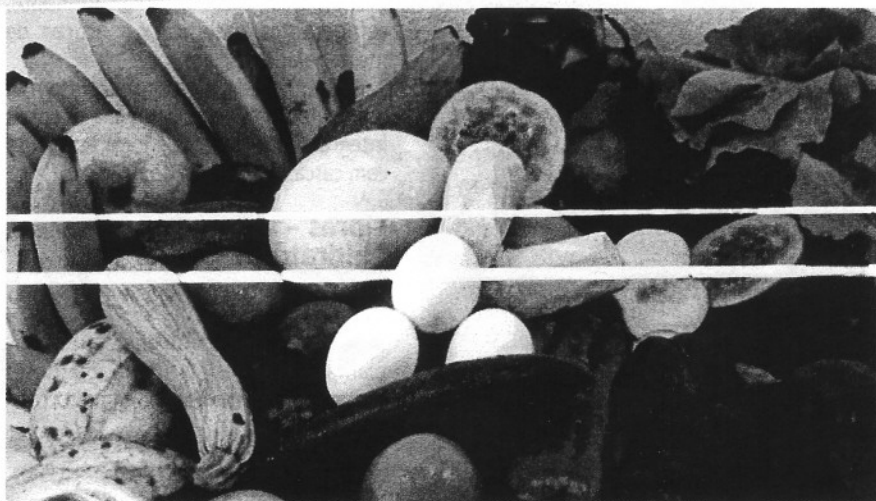
As gorduras boas são fornecidas principalmente pelos legumes e pelo peixe.

Existem dois tipos de gorduras insaturadas (benéficas): ajudam a baixar o colesterol-LDL, a prevenir ritmos cardíacos e doenças cardíacas.

1 – Gorduras Polinsaturadas – São gorduras essenciais para as funções vitais do nosso corpo, pois o mesmo não as pode produzir. São vitais para a coagulação sanguínea, para a contração e relaxamento dos músculos e para as inflamações. Reduzem o colesterol LDL e fazem baixar os triglicéridos.

Há dois tipos de gorduras polinsaturadas:

- **Ómega 3:** Evita e trata a doença cardíaca e os AVC. Apresenta benefícios contra as doenças como o lúpus, o eczema e a artrite reumatóide. Provém principalmente dos peixes gordos como



o salmão, atum, cavala e sardinhas.

- **Ómega 6:** Também diminui o risco da doença cardíaca

2 – Gorduras Monoinsaturadas – Promovem a redução da doença cardíaca. Encontram-se no azeite, no abacate e na maioria das oleaginosas, flocos de aveia e óleo de amendoim.

Conselhos práticos para o consumo de gorduras

- Preferir o azeite
- Evitar alimentos fritos
- Evitar o uso de óleos vegetais para fritar
- Preferir alimentos grelhados e cozidos
- Não abusar do consumo de ovos

Prótidos ou Proteínas

As proteínas encontram-se nos músculos, nos ossos, na pele e em quase qualquer parte ou tecido do corpo.

A ausência de proteínas na dieta pode atrasar o crescimento, diminuir a massa muscular, baixar o sistema imunitário, enfraquecer o coração e o sistema respiratório e mesmo provocar a morte.

Qual o melhor tipo de proteínas?

Se um indivíduo comer proteínas animais, deve fazê-lo apenas em pequenas quantidades e escolher carne magra em detrimento da vermelha. Uma outra razão para optar pelas proteínas vegetais é que fornecem fibra, podem baixar o risco de doenças cardíacas, tendo assim diversos benefícios para a saúde.

Alimentos ricos em Prótidos: Ovos, leite, produtos lácteos, peixe, carne,

trigo, arroz, milho, cevada, centeio, principalmente se forem integrais, feijão, ervilhas, grão, fava, soja, nozes e amêndoas.

Água

A Água é um nutriente essencial. Transporta nutrientes, actua como lubrificante e "efeito de almofada" nas articulações: ajuda na regulação da temperatura e manutenção do volume corporal. 60 a 70% do organismo é constituído por água: 70% está no músculo; 20% no osso e 10% no tecido adiposo (gordura).

O maior malefício do não consumo recomendado de água é o aumento da probabilidade de ocorrência de desidratação.

O homem pode jejuar até 40 dias mas não consegue sobreviver se estiver três dias sem beber água.

Recomendações para a ingestão diária: As necessidades diárias deste nutriente, para uma pessoa sedentária, situam-se em cerca de 2,5 litros. Deve-se beber água mesmo quando não se tem sede. Os vegetais e as frutas são muito ricas em água.

Vitaminas e Sais Minerais

As Vitaminas e Sais Minerais ajudam a manter saudáveis as células e estimulam a crescer e a reproduzir-se. São essenciais para uma boa alimentação e a não obtenção dessas pequenas quantidades, é virtualmente o mesmo que contrair a doença.