



**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR, presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico radioterapeuta do Hospital Albert Einstein . E-mail: rferrigno@uol.com.br*

Os benefícios de uma atividade física regular associada a uma alimentação adequada já foram exaustivamente descritos nesta coluna. Infelizmente, a maioria dos brasileiros é sedentária, está acima do peso e consome poucos nutrientes básicos. Essa é a conclusão de um estudo recente realizado pelas Universidades de São Paulo (USP) e Federal de São Paulo (Unifesp), que envolveu 2.420 pessoas com mais de 40 anos de todas as regiões do país e de todas as classes sociais.

Essa pesquisa, considerada como a “fotografia do prato do brasileiro”, mostrou que o consumo de nutrientes no

## Hábitos inadequados – coisa também de brasileiro

Brasil não chega nem perto do sugerido internacionalmente. Recomenda-se, por exemplo, que um adulto consuma 1.200 miligramas de cálcio por dia. No país, o índice médio não passa de 400 miligramas. Com relação à vitamina D, o consumo não passa de 1,9 micro-gramas, enquanto o recomendado são 10 micro-gramas. Também foi constatado pouco consumo de Vitaminas A, C, E e K, e Magnésio. A causa mais aparente dessa escassez de micro-nutrientes é a quase ausência de frutas, verduras e legumes no prato do brasileiro.

O estudo da USP e da Unifesp ainda analisou a altura e o peso dos entrevistados e concluiu que eles têm, em média, índice de massa corpórea (IMC) de 26, considerado sobrepeso. Esse achado se deve ao sedentarismo (apenas 24% haviam feito algum tipo de atividade física nos últimos 12 meses) e à alimentação inadequada. A carência de vitamina A, com pouco consumo em 50% dos entrevistados, contribui para a formação de gordura no organismo. Em termos de saúde pública, isso é preocupante porque a obesidade leva à síndrome metabólica, um conjunto de doenças relacionadas, como hipertensão arterial,

altos níveis de colesterol e triglicérides, e diabetes. Essa síndrome aumenta em três vezes o risco de doenças cardiovasculares, como derrame e infarto.

Também foram apontadas nesse estudo, as doenças mais comuns de cada região. No Sudeste, há mais casos de hipertensão arterial, diabetes e osteoporose. No Sul, depressão. No Centro-Oeste, dor nas costas e diabetes. No Nordeste, hipertensão e dislipidemia. No Norte, artrite, dor nas costas e problemas gástricos. Isso mostra claramente que os hábitos determinam o estado de saúde das pessoas.

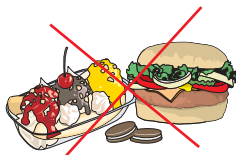
Portanto, ao contrário do que muitos pensam, mudança de hábitos não é frescura, é buscar uma vida mais saudável. Isso exige determinação e disciplina e, muitas vezes, as pessoas sabem que precisam mudar, mas não sabem como. Para tanto, é fundamental procurar a orientação de um profissional relacionado aos hábitos alimentares, como endocrinologista, nutrólogo ou nutricionista e, se há iniciativa e vontade de começar uma atividade física, uma assessoria esportiva é altamente recomendável. Para quem tem preocupação com sua saúde, chega de desculpas, sempre há tempo para se dedicar a ela e não só ao trabalho e à família.

### DICAS BÁSICAS DE ALIMENTAÇÃO:

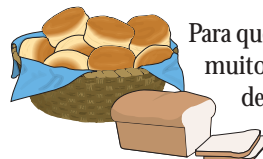


Ingira no mínimo, quatro porções diárias de frutas, verduras e legumes, com muita variedade.

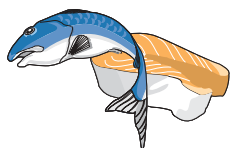
Evite açúcar e os alimentos gordurosos (molhos brancos, queijos derretidos, biscoitos, frituras e outros).



Beba, para proteger os ossos, seis copos de leite ou com misturas da bebida, de queijo e de iogurte equivalentes a essa quantidade. O leite não deve ser consumido durante as refeições para não atrapalhar a absorção de vitaminas e minerais. Também não deve ser misturado com café para não limitar a absorção de cálcio.



Para quem pratica atividade física ou possui um dia muito ativo, ingira carboidratos compostos (pães de centeio, grãos integrais, aveia e granola) antes dos momentos de maior atividade.



Inclua na dieta proteínas de vegetais, peixes e azeites e limite o consumo de carnes vermelhas.