

## O que é a obesidade?

É uma doença crónica, de origens diversas, que produz a acumulação excessiva de gordura corporal e um aumento de peso. A obesidade tem um efeito negativo na saúde e reduz a esperança média de vida. Produz vários problemas, desde hipertensão arterial até diabetes tipo 2.

## O que é a diabetes?

É uma doença metabólica que origina a eliminação excessiva de urina, perda de peso, sede intensa e outros tipos de transtornos. Se não se trata correctamente traz como consequência transtornos múltiplos de saúde (problemas oculares, inclusivamente cegueira, problemas de rins, de coração, etc.).

## Tipos de diabetes

- **Tipo 1**, consequência da destruição das células que produzem insulina no pâncreas, frequente sobretudo em crianças e jovens. A obesidade dificulta o seu controle.
- **Tipo 2**, que também se denomina diabetes mellitus não insulino dependente ou diabetes mellitus do adulto, ainda que cada vez é mais frequente em menores devido sobretudo à obesidade infantil.

*Em caso de dúvidas, pede conselhos aos profissionais do teu centro de saúde.*

## Decálogo para uma alimentação saudável

- 1 Quanta maior **variedade** de alimentos exista na dieta, maior garantia de que a alimentação é equilibrada, saudável e de que contém todos os nutrientes necessários.
- 2 Os **cereais** (pão, massas, arroz, etc.), excepto os cereais com glúten para as pessoas que são intolerantes a essa substância, as **batatas** e os **legumes** devem constituir a base da alimentação, de maneira que os hidratos de carbono representem entre 50 % e 60 % das calorias da dieta.
- 3 Recomenda-se que as gorduras não superem 30 % da ingestão diária, devendo **reduzir-se o consumo de gorduras saturadas e hidrogenadas**, para que representem menos de 10 % (sobre o total de calorias). Consulta os rótulos dos produtos.
- 4 As proteínas devem fornecer entre 10 % e 15 % das calorias totais, devendo **combinar proteínas de origem animal** (peixe, carne) e **vegetal** (legumes).
- 5 **Deve-se aumentar a ingestão diária de frutas, verduras e hortaliças** até alcançar, pelo menos, 400 g por dia. Isto é, consumir, como mínimo, 5 peças por dia destes alimentos.
- 6 **Limitar** o consumo de produtos ricos em **açúcares simples**, como guloseimas, doces e refrigerantes.
- 7 **Reduzir o consumo de sal**, de toda a procedência, para menos de 3 a 5 g/dia, e promover a utilização de sal iodada.
- 8 **Beber** entre um e dois litros de **água** por dia.
- 9 **Nunca prescindir de um pequeno-almoço completo**, composto por produtos lácteos, cereais (pão, “corn-flakes”...) e frutas, ao que se deveria dedicar entre 15 e 20 minutos de tempo. Desta maneira, evita-se ou reduz-se a necessidade de consumir alimentos menos nutritivos a meio da manhã e melhora-se o rendimento físico e intelectual na escola ou no trabalho.
- 10 **Envolver todos os membros da família** nas actividades relacionadas com a alimentação: fazer as compras, decidir o menu semanal, preparar e cozinhar os alimentos, etc.



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Dependencia

“Este proyecto es cofinanciado con cargo a los fondos para la cohesión territorial 2008 del Ministerio de Sanidad y Consumo que fueron aprobados en el CISNS de fecha 12.12.2007 como apoyo a la implementación a las Estrategias en Cardiopatía Isquémica, Cáncer y Diabetes, del SNS”.

## Luta contra o sedentarismo



A televisão e os videojogos são factores muito importantes que incidem na aparição da obesidade. **Evita que os teus amigos, filhos ou netos vejam televisão mais de duas horas.** Convida-os a sair, caminhar ou passear.

Faz algum tipo de **exercício físico durante pelo menos 30 minutos diários**, todos os dias da semana.

Se é possível, **vai caminhando para o trabalho.**

Procura **subir e descer pelas escadas** em lugar de utilizar o elevador.

Acompanha os teus filhos ou netos **caminhando até à escola.**

*A todas as idades é recomendável o exercício físico. Consulta o teu médico de família para que saibas qual te convém mais.*

Traducido por: D. Luis Leal

enta a  
e a **DIABETES**



**Exercício  
Físico**

**ÚDE**

**FAZ EXERCÍCIO**

**XTREMADURA**

**Todos...**



**... enfrentamos a  
OBESIDADE e a DIABETES**

**COME BEM e FAZ EXERCÍCIO**

**PMEpS**

Plan Marco de Educación para la Salud  
de Extremadura 2007-2012

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Sanidad y Dependencia

Enfre  
**OBESIDADE e**



**Alimentação  
Saudável**

**SAÚ**

**COME BEM e FA**

**JUNTA DE EXT**