

Dê peso à sua saúde!

Combater o excesso de peso e a obesidade é uma escolha de vida. Faça-o de forma natural.

**INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO SOBRE
O EXCESSO DE PESO E A OBESIDADE**



**Farmácias
Portuguesas**



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**

Para uma saúde consciente



FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA

Apoteca Natura é uma rede internacional de Farmácias, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de Saúde Consciente; especializada nas principais necessidades de tratamento e prevenção. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração no setor da saúde e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular nos produtos naturais. No meio deste caminho de saúde está a Pessoa, o respeito pelo seu organismo e pelo ambiente em que ela vive.

www.apotecanatura.pt

FSC

Índice

Introdução

A Apoteca Natura e o serviço de prevenção “Dê Peso à sua Saúde”

4

A saúde e o controlo de peso

5

Quantas pessoas sofrem de excesso de peso?

Controlo de peso: uma necessidade não apenas estética, mas sobretudo de saúde

Atenção à balança, mas também aos centímetros

Porque é que o excesso de gordura corporal, sobretudo se for visceral, é perigoso para a saúde?

Os mecanismos de acumulação de gordura Stress: outro “inimigo” do controlo de peso

O que se pode fazer para tratar o excesso de peso e a obesidade?

14

Escolha dos alimentos

Índice glicémico

Água

Frutas e verduras

Hábitos culinários

A importância do movimento

21

Substâncias naturais para controlar o peso

23

Substâncias naturais que atuam sobre as células do tecido adiposo

Substâncias naturais que atuam sobre o pico glicémico e lipémico

Substâncias naturais para o controlo da sensação de fome e a adaptação a regimes dietéticos hipocalóricos

Substâncias naturais que promovem a eliminação do excesso de líquidos e a depuração

As informações fornecidas nesta brochura servem apenas para fins informativos, não podendo, em nenhum caso, substituir a opinião do Médico.

Introdução

A Apoteca Natura e o serviço de prevenção “Dê Peso à sua Saúde”

O serviço de prevenção “Dê Peso à sua Saúde”, cujo objetivo é promover a prevenção dos problemas relacionados com o excesso de peso e a obesidade, é prestado pela Apoteca Natura em colaboração com a SEMERGEN (Sociedade Espanhola de Médicos de Cuidados Primários) e a SIMG (Sociedade Italiana de Medicina Geral e de Cuidados Primários).

O excesso de peso e a obesidade, pela sua ampla disseminação em geral e entre a população portuguesa em particular, constituem um problema de saúde que os farmacêuticos contactam diariamente. Dadas as importantes consequências que têm na saúde, não devem ser tratados apenas do ponto de vista estético, como frequentemente acontece.

O objetivo deste serviço, disponibilizado pelas Farmácias Apoteca Natura, é sugerir um programa de informação/educação sobre o excesso de peso e a obesidade através de uma estratégia integrada que ajude as pessoas a tomar consciência de que estes problemas originam situações de risco para a sua saúde e de que manter o controlo do peso é uma questão importante para garantir uma melhor qualidade de vida e bem-estar.



A saúde e o controlo de peso

Redação a cargo da **SIMG**

Quantas pessoas sofrem de excesso de peso?

Quando se fala de excesso de peso e obesidade, é evidente que são os principais problemas de saúde pública do mundo atual, por estarem cada vez mais difundidos e pelas consequências patológicas graves que podem acarretar. O número de pessoas cujo peso corporal é superior ao ideal está em contínuo crescimento. Dadas as dimensões que o problema está a atingir em quase todo o mundo, pode dizer-se que a obesidade é uma autêntica epidemia global, uma “globesidade”, como a define a Organização Mundial da Saúde (OMS).

OS PRINCIPAIS ERROS ALIMENTARES

Em geral, a alimentação atual – sobretudo a dos adolescentes e crianças, com poucas e irrelevantes diferenças entre as distintas áreas geográficas – é demasiado rica em proteínas de origem animal (hiperproteica), gorduras saturadas (hiperlipídica), açúcares simples (hiperglicídica) e sal.

Outra característica é o seu baixo teor em fibras alimentares, cálcio e também ferro. A estes erros nutricionais juntam-se frequentemente a monotonia da dieta, uma distribuição incorreta das calorias ao longo do dia, comidas inadequadas do ponto de vista nutricional acompanhadas de numerosos lanches e a ausência de um “bom pequeno-almoço”.



Controlo de peso: uma necessidade não apenas estética, mas sobretudo de saúde

Nos últimos anos, temos vindo a adquirir consciência coletiva de que um peso equilibrado é um requisito necessário para uma boa saúde física e mental. Isto porque o excesso de peso e a obesidade não são apenas problemas estéticos, mas são sobretudo um problema de saúde, que pode prejudicar a qualidade e a expectativa de vida. A comunidade científica é unânime em atribuir ao excesso de peso um papel significativo (fator de risco) na patogénese de numerosas doenças metabólicas e degenerativas, por exemplo cardiopatias, doenças cerebrovasculares, respiratórias e osteoarticulares, diabetes, esteatose hepática, calculose. Além disso, de acordo com uma investigação recente, as pessoas obesas são mais propensas a sofrer distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão. Por último, recordemos que um peso excessivo pode conduzir a uma menor vitalidade, discriminação social e diminuição da produtividade laboral ou escolar.

Atenção à balança, mas também aos centímetros

A obesidade pode ser definida como o excesso de gordura corporal em relação à massa muscular (ou massa magra), tanto em termos de quantidade absoluta como de distribuição em determinadas zonas anatómicas de várias regiões do organismo. De um ponto de vista prático, um dos melhores métodos e também um dos mais simples para determinar se existe excesso ou falta de gordura é o Índice de Massa Corporal (IMC ou BMI, Body Mass Index, em inglês), que é calculado através da seguinte fórmula: $IMC = \text{peso (em kg)} / \text{quadrado da altura (em metros)} = \text{kg/m}^2$. A seguinte tabela indica os valores do Índice de Massa Corporal correspondentes a peso insuficiente, peso normal, excesso de peso e obesidade:

CATEGORIAS DE PESO SEGUNDO O IMC	
IMC	Categoria de peso
< 18,5	Peso insuficiente
18,5 - 24,9	Peso normal
25 - 29,9	Excesso de peso
30 - 34,9	Obesidade de grau I
35 - 39,9	Obesidade de grau II
> 40	Obesidade de grau III

Em todo o caso, o Índice de Massa Corporal, como refere a própria Organização Mundial da Saúde, não pode ser o único parâmetro a ter em conta para a avaliação do peso corporal. Na realidade, este indicador apresenta uma limitação importante: considera o peso globalmente, sem distinguir entre a massa magra muscular, a massa gorda, a água corporal e a massa óssea. Por outras palavras, um mesmo valor de IMC pode indicar níveis de adiposidade diferentes, de forma que um indivíduo muito musculoso com pouca gordura pode ter o mesmo IMC que um sujeito com pouco músculo mas com muita gordura. Outra limitação deste índice estaturoponderal é a balança, pois estes instrumentos não fornecem nenhuma informação sobre a localização da gordura corporal, um dado que é decisivo para a avaliação do risco de doenças cardiovasculares e de diabetes, uma vez que a gordura localizada no abdómen tem um valor mais negativo do que a de outras partes do corpo. Por estas razões, é importante complementar o valor de IMC com a medição da circunferência da cintura, que permite identificar a presença da denominada obesidade central ou visceral. A medição é simples: basta, estando de pé, colocar uma fita métrica à volta do abdómen, à altura do umbigo, com os músculos abdominais relaxados. Como veremos, o excesso de gordura abdominal (obesidade visceral) constitui um fator de risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (síndrome metabólico, dislipidemia e diabetes de tipo 2). O valor medido indica um risco elevado se for superior a 102 cm nos homens e a 88 cm nas mulheres, mas se estiver acima dos 94 cm nos homens e dos 80 cm nas mulheres já pode indiciar um aumento do risco metabólico e vascular.

Porque é que o excesso de gordura corporal, sobretudo se for visceral, é perigoso para a saúde?

As pessoas com excesso de peso e obesidade, embora em graus diferentes, caracterizam-se fundamentalmente por um excesso de gordura, que se acumula no tecido adiposo, tornando-o muito volumoso. A expansão da massa gorda produz-se pelo aumento de tamanho (hipertrofia) das células características do tecido adiposo (adipócitos) em combinação com o aumento da sua quantidade (hiperplasia). Durante muito tempo pensou-se que o tecido adiposo era simplesmente um armazém de reservas energéticas (das calorias consumidas, mas não queimadas), mas nestes últimos anos têm sido muitos os progressos no conhecimento da estrutura e do funcionamento do tecido adiposo (o tecido gordo), que levaram a que este fosse considerado um “órgão adiposo”, dotado de um sistema organizado de artérias, veias e nervos que ligam o órgão adiposo a todo o organismo e contribuem para uma regulação metabólica integral. O órgão adiposo é composto por dois tipos de gordura (branca e castanha), formadas por células com estrutura e

funções diversas. Durante o crescimento, as células adiposas castanhas tendem a transformar-se em células adiposas brancas. Este processo é facilitado por uma alimentação desequilibrada e por um estilo de vida sedentário, com menor gasto energético e mais ingestão de alimentos: a consequência é que o órgão adiposo das pessoas obesas tem uma maior proporção de tecido adiposo branco.

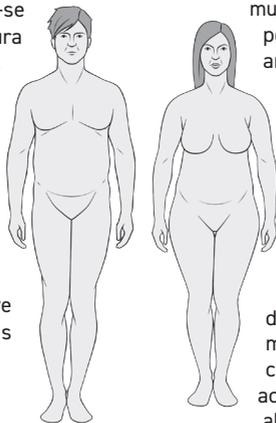
Quando é sobrecarregado por excesso de gordura, como no caso do excesso de peso e da obesidade, o órgão adiposo e especialmente os adipócitos brancos produzem umas substâncias, as adipocinas, responsáveis pelas grandes complicações da obesidade, conhecidas no seu conjunto pelo nome de “síndrome metabólica”, que se caracteriza por uma obesidade visceral complicada por uma pressão arterial alta (hipertensão), a alteração da atividade da



A LOCALIZAÇÃO DA GORDURA

A gordura ou tecido adiposo subcutâneo encontra-se na camada mais profunda da pele, entre a derme (a camada imediatamente abaixo da epiderme, que é a mais superficial) e os feixes musculares, e é formada por umas células chamadas adipócitos, especializadas no armazenamento de gorduras na forma de triglicéridos. Uma certa percentagem de gordura é indispensável para o organismo: para as suas funções energéticas e de regulação metabólica, para o seu sustento mecânico e a proteção dos órgãos internos e para reduzir a dispersão térmica. Do ponto de vista morfológico, a acumulação de gordura define dois tipos corporais diferentes: tipo androide e ginoide.

O tipo androide é mais frequente no homem e caracteriza-se pela localização da gordura no tronco, na raiz dos membros, na nuca, pescoço e cara. Este tipo de localização de gordura está geralmente associado a níveis elevados de adiposidade visceral (que pode ser detetada medindo a circunferência da cintura), que representam um grave fator de risco de doenças cardiocirculatórias.



O tipo ginoide, mais frequente na mulher, caracteriza-se, por sua vez, pela localização da gordura na anca, nos glúteos, nas coxas e pernas.

A gordura assim distribuída pode estar associada a perturbações da circulação venosa, osteoartrose, perturbações menstruais e gravidezes difíceis. Depois da menopausa, com a perda da capacidade reprodutiva, a distinção entre os dois tipos é menos clara, pois aí as mulheres com adiposidade ginoide acumulam gordura também no abdómen.

insulina (estado de insulinoresistência, que predispõe para a diabetes mellitus de tipo 2), alteração da composição das gorduras no sangue (dislipidemia) e um aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiocirculatórias.

As investigações científicas mais recentes demonstram que a gordura acumulada no abdómen, a gordura visceral, pode produzir uma maior quantidade das substâncias nocivas conhecidas por "citocinas inflamatórias" do que a gordura de outras regiões do organismo. Por isso, deve prestar-se mais atenção não só aos quilos a mais, mas também à distribuição da gordura, especialmente na circunferência abdominal. À luz destas evidências, conclui-se que até as pessoas cujo peso e IMC sejam normais devem controlar também a circunferência abdominal, pois esta é considerada um fator de risco independentemente do peso corporal.

Os mecanismos de acumulação de gordura

É fundamental compreender os processos que conduzem à acumulação de gordura, para os quais é decisiva não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos que todos os dias introduzimos no nosso organismo. De facto, comer pode converter-se num fator de risco para a saúde se a escolha dos alimentos não for adequada às necessidades nutricionais do nosso organismo.

A escolha dos alimentos que fazemos em cada refeição condiciona o nosso perfil metabólico e hormonal, além do peso corporal e da massa gorda. É de especial importância o papel das oscilações dos níveis de glicose no sangue ao longo do dia, depois de ingerirmos alimentos ricos em açúcares. Estes últimos, também denominados carboidratos ou glícidos, são digeridos no aparelho gastrointestinal, transformando-se em partes mais pequenas que podem ser utilizadas, a glicose. Depois de uma refeição, especialmente se for rica em carboidratos, a concentração de glicose no sangue (glicemia) aumenta. O aumento da glicemia estimula o pâncreas, uma importante glândula do aparelho digestivo, responsável pela produção da hormona insulina, que para desempenhar as suas funções fundamentais chega a todos os tecidos do organismo através do sangue.



A insulina:

- Ajuda a que a glicose (fonte de energia fundamental) seja utilizada por todas as células do organismo.
- Estimula o armazenamento em forma de gorduras (energias de reserva) do excesso de glicose, especialmente de triglicéridos, no tecido adiposo (processo de formação de gordura ou lipogénese).
- Inibe a mobilização de gorduras dos depósitos adiposos (lipólise, ou seja, processo necessário para poder utilizar as gorduras como fonte de energia) quando é inútil utilizar reservas energéticas devido à disponibilidade de glicose abundante.

Assim, a insulina regula situações de abundância de recursos energéticos (comidas ricas em alimentos muito calóricos), facilitando o armazenamento do excesso de gordura nas zonas de acumulação (o tecido adiposo) e bloqueando o uso de reservas. Por isso se diz que a insulina é a “hormona da abundância”. Quanto mais brusco for o aumento da glicemia depois de uma refeição, maior é a produção de insulina. Isso leva a uma diminuição repentina dos níveis de glicose, podendo inclusive alcançar-se valores inferiores aos iniciais. Cria-se, portanto, uma situação paradoxal: a ingestão de “glicose” excessiva conduz à sua rápida transformação em depósito de gordura; a conseqüente falta de combustível ocasiona, através da estimulação do apetite, uma ingestão alimentar adicional de recursos energéticos.

Isto origina duas conseqüências:

- Grande parte da glicose é imediatamente acumulada em forma de gorduras no tecido adiposo, sem ser utilizada.
- O retorno demasiado rápido a níveis baixos de glicemia representa para o organismo um estado de falta de combustível, pelo que se gera a sensação de apetite e, portanto, a necessidade de ingerir mais comida.

Se, pelo contrário, o aumento de glicemia for gradual, a quantidade de insulina que neste caso é segregada estabelece um retorno gradual aos níveis de glicemia normais.

Neste estado:

- O baixo nível de insulina acarreta a necessidade de utilizar as reservas energéticas do organismo: promove a mobilização de gorduras do tecido adiposo.
- A glicemia, se não sofrer uma descida rápida, não envia sinais de apetite ao organismo.

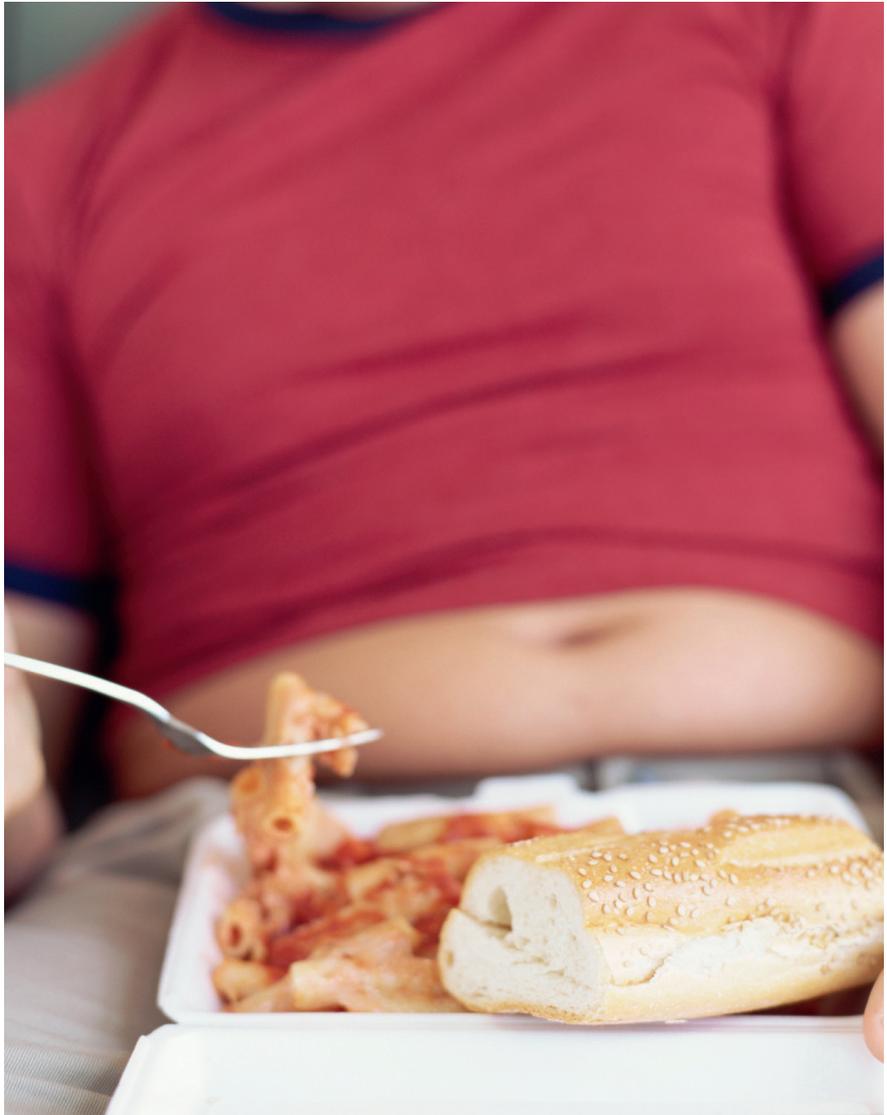
É evidente, portanto, que as ações que reduzirem a velocidade de absorção dos carboidratos, provocando o controlo da glicemia pós-prandial e, indiretamente, da quantidade de insulina que circula no sangue, podem ser uma ajuda válida para o controlo do peso e do excesso de gordura.

Stress: outro “inimigo” do controlo de peso

Que significado tem a comida para nós? É, com toda a certeza, uma necessidade primária insubstituível, mas o que é que nos leva a preferir cada vez mais alimentos de elevada palatabilidade, que são os mais ricos em gorduras e açúcares? Porque é tão fácil ganhar quilos a mais e é sempre tão difícil seguir uma dieta equilibrada? Os estudos científicos demonstram que a mudança de comportamento alimentar dos últimos anos é, sobretudo, o resultado de uma vida frenética e stressante: comemos mal porque vivemos mal. Na realidade, existe uma estreita relação entre stress e comida.

E se às pressões diárias se juntar o stress da dieta, o que acontece?

A dieta hipocalórica pode gerar uma espécie de “abstinência” de algo muito gratificante para nós. A redução do stress e o controlo da procura de gratificação são fundamentais para os bons resultados da dieta.



Bibliografia

- T. C. Adam, E. S. Epel. "Stress, eating and the reward system", *Physiology & Behavior* 91 (2007), pp. 449-458;
- G. Arienti. "Le basi molecolari della nutrizione", terceira edição, Piccin 2011;
- Bruce M. Koepfen, Bruce A. Stanton. "Berne & Levy Physiology", sexta edição, Mosby Elsevier 2010;
- R. Coccarello, F. R. D'Amato, A. Moles. "Review: Chronic social stress, hedonism and vulnerability to obesity: Lessons from Rodents", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 33 (2009), pp. 537-550.

O que se pode fazer para tratar o excesso de peso e a obesidade?

O excesso de peso e a obesidade são dois problemas de saúde complexos para os quais, neste momento, não existe uma solução única e eficaz cujos efeitos perdurem no tempo. O peso corporal é influenciado pela interação do nosso património genético com fatores ambientais, fisiológicos, psicológicos e sociais. A epidemia de obesidade e excesso de peso a que estamos a assistir nos países ocidentais e em desenvolvimento deve-se ao aumento do consumo, tanto em crianças como em adultos, de alimentos ricos em gorduras e açúcares simples (alimentos com gordura visível, refrigerantes com edulcorantes calóricos, produtos de panificação/snacks, doces), bem como à falta de atividade física regular durante o trabalho e nos tempos livres.

Portanto, o ambiente e o estilo de vida influenciam bastante o peso corporal. Os dados de várias investigações médicas demonstram, de facto, que existe uma estreita relação entre hábitos alimentares incorretos, a quantidade de atividade física praticada e o desenvolvimento da obesidade. A investigação também revela que o aumento do consumo de polissacáridos complexos não amiláceos (fibras) é um fator de proteção contra a obesidade, ao passo que beber habitualmente bebidas açucaradas e comer "comida rápida" é um fator de risco. As pequenas mudanças nos hábitos alimentares e o aumento da atividade física são os pilares-chave para prevenir o aumento exagerado do peso corporal e manter um peso estável dentro dos limites considerados adequados.



Os aspetos fundamentais da conduta alimentar

Para mudarmos a nossa conduta alimentar e, assim, ganharmos saúde e evitarmos o excesso de peso e a obesidade, devemos centrar-nos em alguns aspetos importantes: controlar o estilo de alimentação, ter em conta o índice glicémico dos alimentos, não subestimar a importância da quantidade de água que devemos beber durante o dia, comer frutas e verduras em abundância e adotar hábitos culinários corretos.

Escolha dos alimentos

Ter cuidado com o estilo de alimentação significa escolher cuidadosamente os alimentos que comemos. Para o conseguir não é necessário "contar" de forma obsessiva as calorias que ingerimos, mas sim ter em consideração o que provocam os alimentos que introduzimos no nosso corpo. De facto, consoante a composição dos alimentos que ingerimos, produz-se no intestino uma absorção diferente de nutrientes que afeta os níveis sanguíneos de glicose (glicemia), de gorduras (lipemia), de aminoácidos, minerais, vitaminas e moléculas capazes de interagir com o nosso ADN e de moldar a sua atividade. Em resumo, o organismo transforma-se depois de cada refeição, porque os nutrientes que ingerimos (por exemplo, os carboidratos da massa ou do pão ou as proteínas da carne e do queijo) não se limitam a influenciar apenas alguns valores do sangue. Na verdade, está provado que uma refeição rica em gorduras é capaz de desencadear uma verdadeira reação inflamatória, mas esta pode ser parcialmente compensada pelo consumo de substâncias naturais complexas com poder antioxidante, como sumos de frutas mistos ou, eventualmente, vegetais.¹

Sendo conhecida a relação entre a atividade inflamatória e a obesidade, depreende-se que alguns alimentos estão mais relacionados com o risco de desenvolvimento de obesidade do que outros (por exemplo, um elevado consumo de gorduras, açúcares simples, proteínas e álcool), mas este risco pode ser reduzido por meio de um maior consumo de frutas e verduras.^{2,3,4.}

1. Peluso I, Raguzzini A, Villano D. V., Cesqui E., Toti E., Catasta G., Serafini M. "High fat meal increase of IL-17 is prevented by ingestion of fruit juice drink in healthy overweight subjects." *Curr Pharm Des.* 2012; 18(1): 85-90.

2. Liu S., Willett W. C., Manson J. E., Hu F. B., Rosner B., Colditz G. "Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women." *Am J Clin Nutr.* Novembro 2003; 78(5): 920-7.

3. He K., Hu F. B., Colditz G. A., Manson J. E., Willett W. C., Liu S. "Changes in intake of fruits and vegetables in relation to risk of obesity and weight gain among middle-aged women." *Int J Obes Relat Metab Disord.* Dezembro 2004; 28(12): 1569-74.

4. Duvigneaud N., Wijndaele K., Matton L., Philippaerts R., Lefevre J., Thomis M., Delecluse C., Duquet W. "Dietary factors associated with obesity indicators and level of sports participation in Flemish adults: a cross-sectional study." *Nutr J.* 21 Setembro 2007; 6:26

NÃO CALORIAS, MAS MOLÉCULAS

Como escolher os alimentos com um índice glicêmico mais baixo?

Limitar-se a contar calorias não garante um estado de boa nutrição e de boa saúde, dado que descuida outras influências importantes dos alimentos no nosso corpo.

Para cada refeição, escolhe pelo menos 1 porção de cereais integrais, 1 porção de fruta, 1 porção de verduras e pelo menos 1 porção de proteína (2 vezes por semana legumes, 2 ou 3 vezes peixe, 1 ou 2 vezes ovos, 3 vezes carne, se for magra melhor), dando preferência aos alimentos da lista verde (das outras listas apenas com a frequência indicada).

COMER REGULARMENTE



- Pão de farinha integral
- Massa integral
- Cereais integrais (espelta, aveia, cevada)
- Quinoa
- Arroz integral
- Arroz agulha
- Arroz basmati



- Todas as verduras cruas e cozidas (exceto as da lista vermelha): alcachofras, espargos, brócolos, couve, couve-flor, pepino, beringela, feijão verde, espinafres, aipo, curgete, tomate, pimento, etc.
- Cogumelos
- Legumes (feijão, grão de bico, soja, lentilhas, etc.)



- Maças, laranjas, tangerinas, kiwis
- Damascos, frutos do bosque, cerejas, toranjas, manga, ameixas, pêras, pêssegos, etc.
- Frutos secos com casca (nozes, amêndoas, etc.)



- Carne
- Peixe
- Ovos
- Legumes (feijão, grão de bico, soja, lentilhas, etc.)

COMER COM MENOR FREQUÊNCIA

CEREAIS E PRODUTOS À BASE DE CEREAIS

- Pão branco
- Massa não integral, massa com ovos
- Milho
- Arroz vaporizado

VERDURAS E LEGUMES

- Cenoura cozida
- Nabo, beterraba
- Ervilhas, feijões e feijões de soja frescos
- Abóbora

FRUTA

- Abacaxi
- Bananas
- Uvas
- Figs
- Dióspiros
- Melão

CARNE E ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS

- Enchidos magros (presunto sem gordura, etc.)
- Hambúrgueres
- Marisco (camarão, lagosta, lagostim, etc.) e moluscos (amêijoas, ostras, polvo, chocos, lulas, etc.)

COMER RARAMENTE

- Pães, biscoitos
- Cereais com açúcares adicionados (também integrais)
- Bolachas
- Produtos à base de milho
- Brioches, bolos e outros produtos de pastelaria
- Barras de cereais

- Puré de batata
- Batatas assadas e fritas
- Panquecas de batata
- Batatas de pacote

- Melancia
- Uvas passas
- Tâmaras
- Fruta desidratada (ameixas, damascos, figos secos)
- Fruta em calda
- Sumos de frutas

- Carne ou peixe panados ou fritos
- Enchidos e bacon
- Peixe frito, camarão, lulas, etc.



COMER REGULARMENTE



- Leite meio-gordo
- Iogurtes sem açúcares adicionados
- Ricota



- Sopas de verduras e cereais



- Azeite virgem extra
- Vinagre
- Sumo de limão



- A maioria das frutas e verduras (exceto as da lista vermelha)
- Iogurtes (sem açúcares adicionados)
- Frutos secos com casca (amêndoas, nozes, etc.)
- Gelados de fruta sem açúcar



COMER COM MENOR FREQUÊNCIA

LATICÍNIOS E DERIVADOS

- Leite gordo
- Queijos magros (de leite desnatado)

PRATOS COMPOSTOS E SOPAS

- Pizza (de massa fina e de preferência com farinha integral)

CONDIMENTOS

- Óleo de girassol
- Compota de fruta

SNACKS

- Gelado artesanal de frutas
- Panquecas
- Arroz tufado

BEBIDAS

- Sumos

COMER RARAMENTE

- Queijos curados
- Iogurtes com açúcares adicionado

- Lasanha
- Pastéis salgados
- Tortellini
- Ravioli e outras massas recheadas

- Ketchup
- Maionese
- Açúcar
- Geleia
- Mel

- Bolos, biscoitos
- Caramelos
- Gelados
- Batatas fritas
- Pipocas

- Bebidas açucaradas
- Sumos de frutas
- Chá doce
- Bebidas energéticas

Estes conselhos alimentares são genéricos e têm uma finalidade educativa: as exigências nutricionais são individuais e, como tal, requerem uma avaliação personalizada.

Índice glicémico

O teor de glicose no sangue é importante, uma vez que representa a fonte de energia mais importante do nosso corpo. Os seus níveis no sangue (glicemia) não são constantes, dependendo das refeições que fazemos e dos alimentos que comemos. Os níveis são mínimos, por exemplo, em jejum, antes do pequeno-almoço de manhã, e atingem o seu máximo aproximadamente uma hora, uma hora e meia depois de uma refeição. O chamado "pico glicémico", isto é, o aumento máximo da glicemia depois de uma refeição, é influenciado pela quantidade, mas também pela qualidade dos alimentos que comemos.

Uma subida rápida e intensa da glicemia no sangue depois de uma refeição não é desejável, pois aumenta a secreção da hormona insulina, que pode promover a acumulação de gordura, particularmente no abdómen.

Para controlar os níveis de glicose depois de uma refeição e ter picos glicémicos controlados, pode ser conveniente escolher os alimentos que consumimos controlando o seu "índice glicémico", ou seja, a sua capacidade de fazer subir o nível de glicemia.

Para controlar a magnitude do pico glicémico, devem ser priorizados, de preferência, os alimentos da "lista verde" na tabela. Recordamos que deve escolher, para cada refeição, pelo menos 1 porção de cereais integrais, 1 porção de fruta, 1 porção de verduras e pelo menos 1 porção de um alimento com proteínas (2 vezes por semana legumes, 2 ou 3 vezes peixe, 1 ou 2 vezes ovos, 3 vezes carne, se for magra melhor).



É conveniente recordar que a fibra alimentar hidrossolúvel (polissacáridos complexos não digeríveis) desempenha um papel principal, já que abranda a absorção de glicose (mas também de ácidos gordos e do colesterol) e, portanto, reduz os picos glicémicos depois das refeições. Finalmente, distribuir a quantidade de comida regularmente ao longo do dia contribui para equilibrar os níveis de glicose.

Água

O consumo regular de água, especialmente em substituição de outras bebidas açucaradas (sumos de frutas e bebidas adoçadas), ajuda a reduzir o peso corporal.¹ Em geral, recomenda-se beber aproximadamente 2 litros de água por dia (para adultos), porém esta quantidade pode variar significativamente consoante as condições ambientais e a atividade física. Esta quantidade de água deve ser distribuída regularmente ao longo do dia: cerca de 1 copo por hora, todos os dias. Reduzir o consumo de água também pode criar as condições para o aparecimento de prisão de ventre, e em períodos de temperaturas muito altas pode promover a desidratação. Também consumimos uma grande quantidade de água com os alimentos e, em particular, com as frutas e as verduras. Em conjunto com uma dieta equilibrada, beber meio litro de água antes de cada refeição principal ajuda a reduzir o peso corporal, provavelmente porque a água reduz a sensação de apetite e induz uma maior sensação de saciedade.^{2,3}

Frutas e verduras

Sabe-se que para ter uma alimentação saudável é importante variar a escolha dos alimentos para garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários para satisfazer as necessidades metabólicas do corpo. Neste sentido, é importante consumir quantidades regulares de frutas e verduras, comendo pelo menos 5 porções diárias e variando a qualidade, de preferência escolhendo-as em função da proximidade e da temporada. Estes alimentos têm um alto teor de vitaminas, sais minerais, fibra alimentar solúvel e, entre outras substâncias, os chamados fitoquímicos, que não têm poder nutritivo mas são fundamentais para a saúde, pois protegem os diferentes sistemas e aparelhos do nosso organismo graças à sua ação antioxidante sobre os radicais livres (prevenção contra doenças cardiovasculares, os processos crónico-degenerativos próprios do envelhecimento e algumas formas

1. Pan A, Malik V. S., Hao T., Willett W. C., Mozaffarian D., Hu F. B. "Changes in water and beverage intake and long-term weight changes: results from three prospective cohort studies." *Int J Obes (Lond)*. Outubro 2013; 37(10): 1378-85.

2. Dennis E. A., Dengo A. L., Comber D. L., Flack K. D., Savla J., Davy K. P., Davy B. M. "Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults." *Obesity (Silver Spring)*. Fevereiro 2010; 18(2): 300-7.

3. Muckelbauer R., Sarganas G., Grüneis A., Müller-Nordhorn J. "Association between water consumption and body weight outcomes: a systematic review." *Am J Clin Nutr*. Agosto 2013; 98(2): 282-99.

de cancro), desintoxicante e de fortalecimento do sistema imunitário. A deficiência ou ausência na dieta das substâncias presentes nas frutas e nas verduras é considerada responsável por numerosas doenças crónicas nas quais os processos inflamatórios e a ação dos radicais livres (stress oxidativo) desempenham um papel importante. Dada a importância do consumo abundante de frutas e verduras na prevenção de certas doenças da idade adulta, é necessário fomentar o seu consumo regular também nas crianças.

Uma nova ciência, a Nutrigenómica, estuda o modo como os alimentos ou os nutrientes individuais afetam o funcionamento dos nossos genes e protegem ou prejudicam a nossa herança genética.^{4,5} Nos últimos 10 anos, esta ciência alcançou um progresso considerável, e muitas provas científicas demonstram o efeito benéfico de alguns alimentos, frutas e verduras, por exemplo, não só na obesidade, mas também nas doenças cardiovasculares, vários tipos de tumores, processos degenerativos relacionados com o envelhecimento, doenças inflamatórias, etc

Hábitos culinários

Os bons hábitos alimentares não se limitam apenas a escolher os alimentos adequados na quantidade adequada; também devemos ter em conta os condimentos utilizados, as técnicas de preparação e o tempo de cozedura. Quanto às frutas e verduras, é sempre preferível consumi-las cruas para manter inalterado o teor de fibra, vitaminas e minerais, e cozinhar os pratos de preferência a vapor ou cozidos. Também é um bom hábito não exagerar nas gorduras como condimento e é preferível escolher as de origem vegetal, como o azeite virgem extra.

Devemos prestar especial atenção à utilização de sal. O sal é uma fonte de sódio, um mineral essencial ao funcionamento do organismo. No entanto, o sódio naturalmente presente nos alimentos já é suficiente em si mesmo para satisfazer as nossas necessidades diárias, pelo que é recomendável limitar a utilização de sal na culinária e, sobretudo, evitar juntá-lo aos alimentos que já estão na mesa. Um consumo excessivo de sal favorece o aparecimento de hipertensão arterial e algumas doenças do coração e dos rins.

4. Fenech M., El-Sohemy A., Cahill L., Ferguson L. R., French T. A., Tai E. S., Milner J., Koh W. P., Xie L., Zucker M., Buckley M., Cosgrove L., Lockett T., Fung K. Y., Head R. "Nutrigenetics and nutrigenomics: viewpoints on the current status and applications in nutrition research and practice." *J Nutrigenet Nutrigenomics*. 2011; 4(2): 69-89.

5. Mutch D. M., Wahli W., Williamson G. "Nutrigenomics and nutrigenetics: the emerging faces of nutrition." *FASEB J*. Outubro 2005; 19(12): 1602-16

A importância do movimento

Diz-se muitas vezes: “Para perder peso, tens de fazer exercício físico regularmente”. É importante fazer exercício não só para reduzir a massa gorda, mas também para aumentar a massa muscular. De facto, os nossos músculos têm “fornos” (adipócitos castanhos) que nos ajudam a eliminar as gorduras. São explicadas algumas recomendações úteis sobre este tema na brochura “Promova a sua saúde”. Peça ao seu farmacêutico.



EQUILIBRE O SEU PESO E MEÇA A SUA SAÚDE

Conselhos úteis para reduzir de forma estável o excesso de peso nos adultos

- **Mexa-se mais todos os dias.** Organize-se para praticar exercício físico regularmente, de forma a combater os mecanismos fisiológicos de compensação do organismo, uma vez que este, durante uma dieta hipocalórica que dure mais do que 2-4 semanas ("tenho comido menos, mas não emagreço!"), se adapta para "sobreviver" com poucas calorias. A atividade física que planear deve ser exequível, não devem ser necessários equipamentos especiais: dar passeios, subir e descer escadas, realizar pequenos trabalhos domésticos, etc. Não é preciso exagerar e suar abundantemente; o segredo para utilizar bem os músculos durante a atividade física é adotar um ritmo aceitável.
- **É importante controlar o peso com regularidade.** Manter o peso dentro dos limites normais apenas depende de si. Convém pesar-se pelo menos uma vez por mês (recomendável todas as semanas) para prevenir um aumento excessivo de peso. É conveniente pesar-se sempre à mesma hora: a melhor momento é de manhã em jejum, utilizando sempre a mesma balança.
- **Conduza gradualmente o seu peso para o peso ideal** As pessoas com excesso de peso (IMC de 25.0 a 29.9 kg/m²) e obesas de grau I (IMC de 30.0 a 34.9 kg/m²) devem reduzir a ingestão de calorias para conseguirem uma perda de peso média de 0.5 kg por semana e, assim, perderem 10% do seu peso inicial em 6 meses.
- **Evite dietas desequilibradas ou demasiado drásticas do tipo "por sua conta" que possam prejudicar a sua saúde.** ma boa dieta de emagrecimento deve incluir todos os alimentos da forma mais equilibrada possível.
- **Distribua corretamente o que come ao longo do dia.** Utilize a colher para medir molhos ou caldos particularmente ricos em gorduras: não mais do que uma por refeição. Quando comer fora de casa e não souber de que forma preparam a comida, escolha pratos simples e reduza as porções. Em casa utilize técnicas de cozedura simples e com poucas gorduras (não mais do que uma colher de chá por pessoa), condimentando com ervas ou aromatizantes. Lembre-se de que, para uma mesma quantidade e qualidade, as gorduras cozinhadas são sempre menos saudáveis do que as consumidas cruas.
- **Não coma demasiado depressa e sem mastigar corretamente.** Digere melhor e, sobretudo, fica saciado durante mais tempo. Também é importante que o tamanho de cada garfada não exceda o volume do seu polegar.
- **Coma todas as verduras que quiser, mas tenha cuidado com a fruta.** Faz muito bem comer pelo menos três boas porções de verduras por dia, de preferência no início das refeições, para promover a sensação de saciedade. A fruta faz bem, mas cuidado: comer demasiada fruta pode ter efeitos não desejados. Muitas pessoas pensam que a fruta não é calórica. Devemos comer pelo menos 2 peças de fruta por dia, mas não mais de 3 ou 4, de preferência como lanche a meio da manhã ou da tarde.
- **Privilegie o consumo de peixe.** Proponha-se a começar a comer peixe de mar pelo menos uma ou duas vezes por semana, aprendendo uma ou duas receitas simples e apetitosas. Utilize sal iodado.

Substâncias naturais para controlar o peso

Na natureza, existem muitas plantas ricas em componentes funcionais com ação específica que, num regime de alimentação controlada e em sinergia com o exercício regular, podem representar uma ajuda complementar no âmbito de um programa de controlo de peso. A sua utilização racional e correta, de preferência sob a orientação de um especialista, pode contribuir para a eficácia de programas de saúde que visam uma perda gradual dos quilos a mais e com efeitos duradouros no tempo. Com base no tipo de atividade desenvolvida, podemos categorizar estas substâncias em 4 grupos.

Complexos moleculares naturais que atuam sobre as células do tecido adiposo (os adipócitos)

Numa situação de excesso de peso, e mais ainda de obesidade, o excesso de gordura corporal acumulada origina um processo de inflamação crónica e silenciosa que, por sua vez, gera mais acumulação de gordura. Nesta situação de alteração, o tecido adiposo deixa de responder corretamente aos estímulos de regulação do metabolismo, já que se encontra num estado de sofrimento e apresenta carência de oxigénio, stress oxidativo, inflamação e insulinoresistência. Atuando contra o stress oxidativo metabólico que mantém o tecido adiposo neste estado de inércia funcional, é possível fazer com que volte ao seu estado normal de funcionamento fisiológico.

O tecido adiposo poderá recuperar a sensibilidade face a estímulos que promovam a perda de peso: dieta hipocalórica, exercício físico, ativadores metabólicos.

Nos casos de excesso de peso – e, em particular, nos casos em que, apesar dos esforços constantes, seja difícil ter controlo sobre o peso – pode ser útil recorrer a plantas medicinais que atuem diretamente sobre a mobilização e a queima de gorduras (favorecendo a lipólise para reduzir o tamanho dos adipócitos e a massa gorda, e aumentando a termogénese para queimar o excesso de glicose e de ácidos gordos) e que também contribuam para a atividade do tecido adiposo, combatendo

o stress oxidativo. Em concreto, estudos farmacológicos recentes demonstram que os fenóis do chá verde e as procianidinas das grainhas de uva podem atuar em sinergia sobre o tecido adiposo, ajudando-o a recuperar o seu estado funcional normal. Os fenóis exercem uma ação antioxidante e de estimulação da lipólise e da termogénese, e as procianidinas, além de uma ação anti-oxidante, exercem uma ação protetora da microcirculação.



Complexos moleculares naturais que atuam sobre o pico glicémico e lipémico.

Conforme descrito anteriormente, a fase pós-prandial é o momento mais difícil e mais importante em relação à acumulação de peso corporal e à nossa “saúde metabólica”. Níveis elevados de glicose no sangue depois das refeições estimulam uma excessiva secreção e entrada de insulina na circulação, o que origina situações cada vez mais perigosas para a saúde.

Uma das principais causas dos elevados níveis de glicose pós-prandial reside na alimentação moderna, que é rica em carboidratos rapidamente assimiláveis e pobre em carboidratos não digeríveis. Para interromper o círculo vicioso “aumento da glicemia, aumento da insulina, redução da sensibilidade à insulina, ativação das vias metabólicas de transformação e armazenamento de energia” que se cria em situações de excesso de peso e obesidade, é possível combinar as alterações da dieta e comportamentais com a utilização de produtos naturais à base de polissacáridos não digeríveis que formam a fibra alimentar, em que algumas plantas medicinais são especialmente ricas, como o glucomanano, o psílio, a linhaça, a tília e a figueira-da-Índia (*Opuntia ficus-indica*).

A eficácia destas substâncias reside sobretudo na sua capacidade para formar soluções viscosas no intestino. Quando os polissacáridos não digeríveis ingeridos se misturam com água, formando uma solução viscosa semelhante a um gel, o conteúdo do intestino delgado fica mais espesso, reduzindo-se a dispersão dos nutrientes e o contacto dos alimentos com as enzimas digestivas. Isto provoca uma diminuição da velocidade de absorção de glicose, com a consequente redução da

concentração de glicose no sangue depois das refeições, mediante a regularização da quantidade de carboidratos provenientes do intestino e a consequente estabilização da glicemia e da insulinémia pós-prandial. Além disso, a literatura científica já demonstrou amplamente que estes polissacáridos podem melhorar a atividade intestinal e combater as perturbações a ela associadas (prisão de ventre), bem como aumentar a sensação de saciedade.

Dadas as características do seu mecanismo de ação, é importante recordar que estas substâncias devem ser tomadas antes das refeições principais, de forma a coincidirem no intestino com os alimentos, e com água em abundância, para ajudar à formação do gel viscoso

Complexos moleculares naturais para o controlo da sensação de fome e a adaptação a regimes dietéticos hipocalóricos.

Como vimos, seguir uma dieta e tentar alcançar os objetivos pré-estabelecidos, com as pressões decorrentes do estilo de vida associadas ao stress causado pela dieta, conduz muitas vezes a fracassos e desistências

Nestes casos, para encarar com serenidade um programa de controlo de peso, atuando tanto sobre a sensação de fome/procura de gratificação na comida como sobre o stress, podem ser úteis plantas medicinais como a griffonia, a rodiola e a curcuma.

De facto, a sua ação faz-se sentir a várias frentes:

- Contribuindo para recuperar o estado de espírito normal, podendo ajudar nos frequentes episódios de desejo de comida que ocorrem durante as dietas.
- Promovendo o autocontrolo e a adaptação à dieta.
- Facilitando a atividade hepática, a síntese de ácidos biliares e, como consequência, o metabolismo das gorduras.

Substâncias naturais que promovem a eliminação do excesso de líquidos e a depuração.

Em caso de excesso de peso, o tecido adiposo perde a sua funcionalidade e, em consequência, também os vasos sanguíneos e linfáticos perdem a sua capacidade drenante. Isto causa edema e inchaço, que se traduz numa perda da capacidade de eliminar lípidos e proteínas. Combater a retenção não significa apenas remover a água em excesso, mas sim atuar sobre as causas da sua estagnação.

Os complexos moleculares de Trigo Sarraceno e Gilbardeira são úteis para o bem-estar vascular, e o Dente-de-Leão, a Vara-de-Ouro e o Chá de Java para a drenagem dos líquidos corporais.

Estes complexos moleculares promovem, com efeito, a eliminação de líquidos e o metabolismo fisiológico do tecido adiposo. Além disso, colocam os lípidos novamente em circulação, deixando-os disponíveis para serem utilizados ou eliminados.

Para aprofundar o seu conhecimento da sua condição, aconselhamos os seguintes serviços de prevenção:

Teste Peso



MAPA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Para conhecer e corrigir os seus próprios erros



MEDIÇÕES ANTROPOMÉTRICAS

Para identificar os fatores de risco e avaliar os progressos

Teste Movimento



AVALIAÇÃO DO SEDENTARISMO

Estimativa dos MET consumidos ao longo do dia com conselhos personalizados para alcançar os seus objetivos



FREQUÊNCIA CARDÍACA E SATURAÇÃO DE OXIGÉNIO

Medições com oxímetro de pulso

Porquê escolher uma Farmácia Apoteca Natura?

Apoteca Natura é uma **Rede internacional de Farmácias**, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de **Saúde Consciente**; especializada nas principais **necessidades de tratamento e prevenção**. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração **no setor da saúde** e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular sobre os **produtos naturais**. No meio deste caminho de saúde está a **Pessoa**, o respeito pelo seu organismo e pelo **ambiente** em que ela vive.



FSC



**Farmácias
Portuguesas**



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**

Para uma saúde consciente

www.apotecanatura.pt