

O maior guia de saúde do Brasil

# viva saúde

## PROTEÍNA DAS CRIANÇAS

As melhores fontes para a saúde infantil

FAKE NEWS:  
UM GUIA PARA IDENTIFICAR BOATOS QUE PODEM CUSTAR SUA VIDA



+ CONTEÚDO ESPECIAL!

vidanatural



**Sem pânico:**  
como ajudar alguém na hora da crise

Mais da metade dos brasileiros está com sobrepeso e um em cada cinco já atingiu os limites da obesidade

## O QUE FUNCIONA PARA EMAGRECER

Investigamos as soluções que prometem cuidar do corpo e da mente de quem está acima do peso e de quem não quer chegar lá

## sumário

### Reportagens

#### 24 Como não engordar

Repense modos alimentares e de vida para evitar o sobrepeso

#### 32 Proteína boa para crianças

Ela dá energia e disposição

#### 36 Aveia, o supergrão

Além das fibras, esse cereal é uma boa fonte de carboidrato

#### 60 Criando filhos saudáveis

10 segredos desde a gestação

#### 64 Nada de fake news

Identifique e combata esse mal

#### 70 Beleza madura

Aprenda a manter a pele vistosa

#### 72 De olho no xixi

Hiperplasia benigna da próstata

#### 76 A genética do câncer

Ela pode ajudar no tratamento

#### 80 Crossfit na piscina

Intercale treino e natação

#### 86 Encare para não sofrer

Por trás da síndrome do pânico

#### 90 Check-up para menores

Exames que salvam vidas



# 36



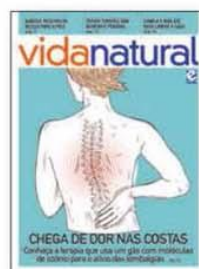
# 76



p. 32

p. 64

p. 24



p. 86

#### Novidade para você!

Dentro da VivaSaúde você encontra a Vida Natural, com mais dicas de bem-estar!

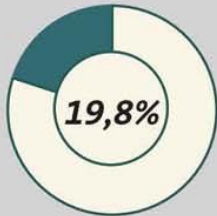
Na capa

FOTO: Shutterstock

TRATAMENTO: Edson Minoru

## Obesidade no país

No Brasil, a última pesquisa Vigitel, realizada em 2018, chegou a um dado alarmante: atingimos o maior índice de obesos nos últimos 13 anos.



Em 2006, 11,8% dos brasileiros estavam obesos. Hoje, somamos 19,8% de pessoas que atingiram esse patamar



Já entre as pessoas com sobrepeso, o número chegou a impressionantes 55,7% da população



O Brasil é o segundo país do mundo com maior número de obesos, só perde para os EUA

## palavra da editora

# O

### O futuro chegou e a tão temida obesidade já é uma epidemia global

que tem afetado os brasileiros de forma bastante incidente, afinal, já somos o segundo país do mundo com maior número de pessoas acima do peso - adivinhe só quem é o primeiro? Se antes por aqui o arroz e o feijão reinavam absolutos nas principais refeições, hoje a chamada comida *fast-food*, repleta de carboidratos e gorduras ruins, tem ocupado um espaço grande demais no prato, e o custo dessa troca pode estar sendo o aumento desenfreado da circunferência abdominal em mais e mais pessoas - até mesmo nas crianças.

### Mas a dieta não é o único motivo para o ponteiro da balança aumentar.

Na obesidade, assim como acontece com outras doenças crônicas como o diabetes e a pressão alta, não existe uma única causa para o quadro se instalar. Ao contrário, são vários os fatores que podem atuar ao mesmo tempo, como a falta de atividade física, alterações metabólicas que afetam glândulas como a hipófise e a tireoide, herança genética e até mesmo o fato de a pessoa vivenciar com frequência situações de grande estresse e ansiedade.

### Por isso, o tratamento para conseguir emagrecer deve ser multidisciplinar.

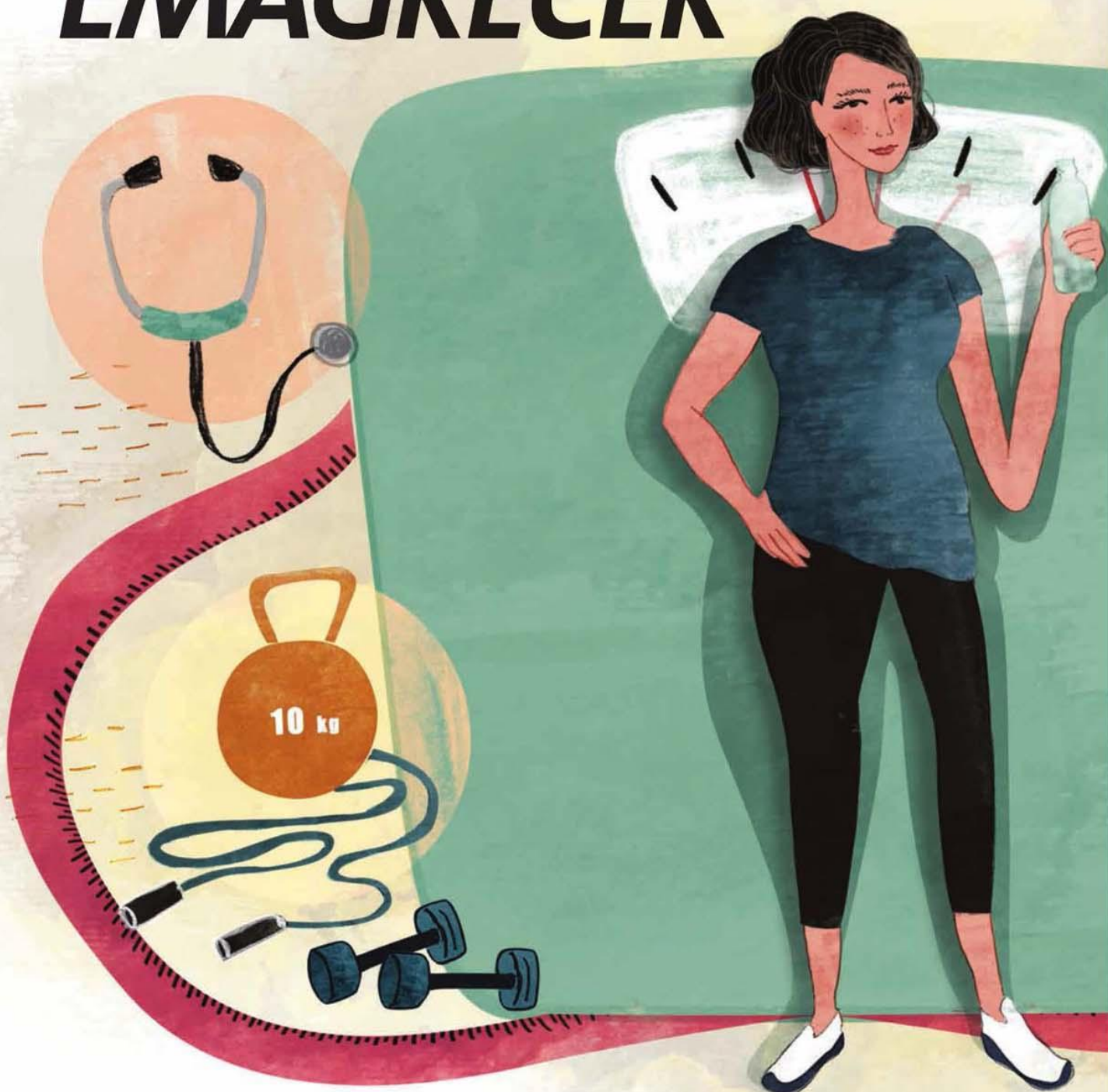
Algumas ações são até um tanto óbvias, como repensar o cardápio e começar a fazer exercícios, mas, entre tantos alimentos e esportes, qual deles funciona melhor para quem precisa perder peso? E as terapias complementares, quando elas valem a pena e quando não passam de promessas vazias? Com essas dúvidas em mente, nossa matéria de capa da edição investigou as melhores soluções para um emagrecimento saudável e duradouro. Está na hora de você conhecer também o que realmente funciona. Tenha uma ótima leitura!

Renata Armas

Editora-chefe  
vivasaude@escala.com.br

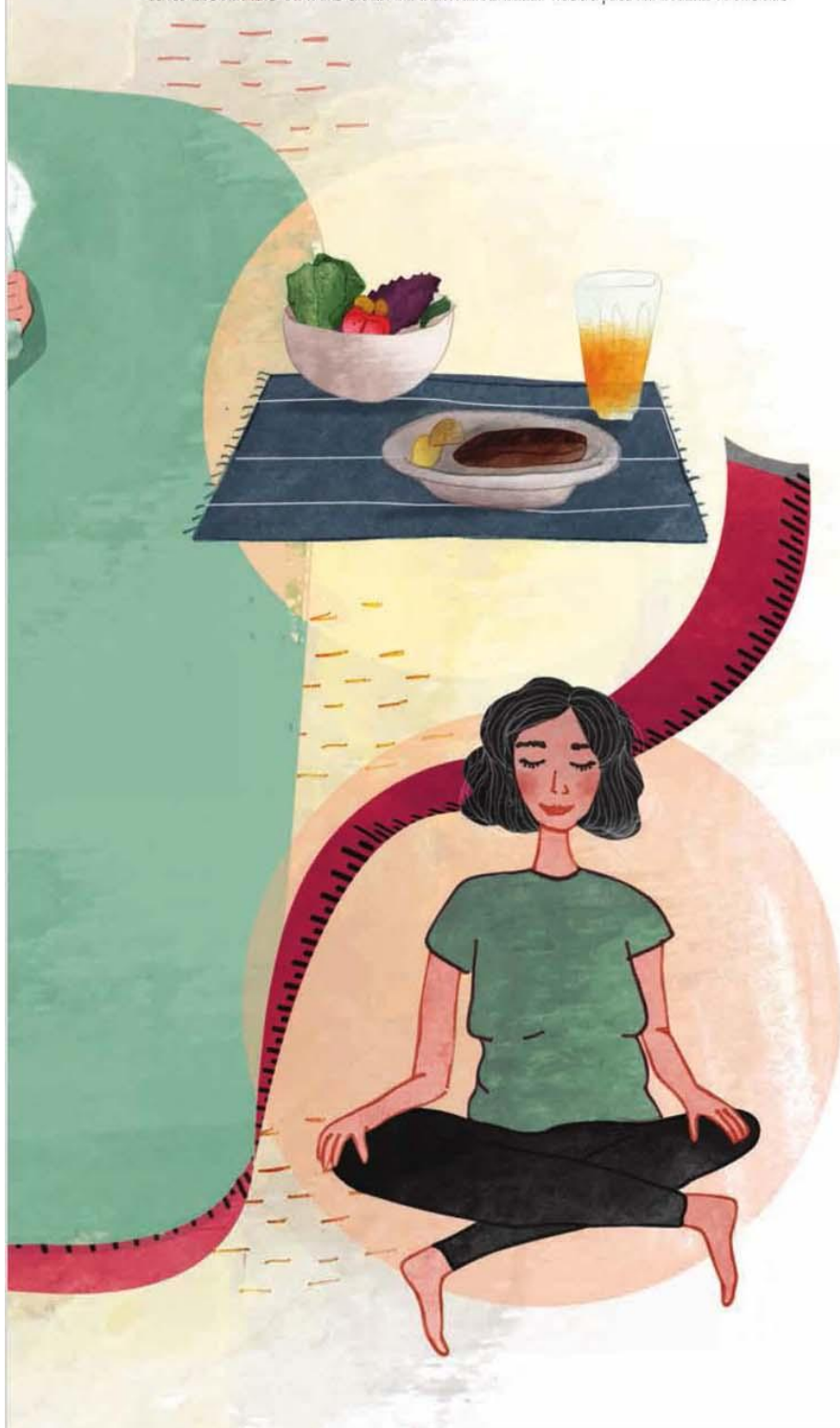


# O QUE FAZER PARA **EMAGRECER**



O mundo assiste a um aumento considerável no número de pessoas com sobrepeso e obesidade, uma condição que pode levar a diversas doenças graves. Por isso, mais do que nunca, é preciso encarar o problema e repensar hábitos alimentares e de vida que estão provocando os quilos a mais

texto LEONARDO VINHAS e VERIDIANA MERCATELLI ilustrações MARCELLA BRIOTTO



**A** obesidade já é um dos maiores problemas atuais de saúde pública no mundo, conforme aponta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas a projeção é ainda pior e aponta que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos. A situação no Brasil é bem preocupante: somos o segundo país do mundo com maior número de obesos, só perdendo para os EUA. Segundo dados do Ministério da Saúde, obtidos por meio da Pesquisa Vigitel (*Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*), o brasileiro acaba de atingir o maior nível de obesidade dos últimos 13 anos. Entre 2006 e 2018, o número de obesos no país aumentou 67,8%. Hoje, mais da metade da população brasileira (55,7%) tem excesso de peso.

### “Por que engordo tanto?”

Antes de tudo, é preciso deixar claro que a obesidade é uma condição física anormal provocada pelo aumento do volume corporal em função do acúmulo de gordura nos adipócitos (células de gordura). Mas ela não tem uma única causa. “Essa é uma doença multifatorial, ou seja, além da questão genética, a qualidade das calorias que entram na dieta e o estilo de vida também contam. Se uma pessoa ingere muita gordura, anda estressada, dorme mal e não pratica exercícios físicos, vai ganhar peso sem dúvida”, avisa Renato Zilli, endocrinologista do Hospital Sírio-Libanês (SP). ▶

**O Brasil é o segundo país do mundo com maior número de obesos, só perde para os EUA. Segundo dados do Ministério da Saúde, hoje, mais da metade da população brasileira (55,7%) tem excesso de peso**

Estudos sugerem haver uma predisposição genética que determina, em certos indivíduos, um maior acúmulo de gordura em uma ou outra região. Na verdade, existem dois tipos básicos de acúmulo de gordura no corpo. O primeiro é na região abdominal (chamada de obesidade androide), mais frequente nos homens e associado ao surgimento de problemas cardíacos, complicações metabólicas como diabetes tipo 2 e alterações quantitativas ou qualitativas nas gorduras (colesterol e triglicérides) circulantes no sangue. O segundo tipo, mais comum nas mulheres, recebe o nome de obesidade ginoide. Nesse caso, há um acúmulo de gordura na região inferior do corpo, em áreas como as nádegas, quadril e coxas, o que pode trazer problemas articulares na pessoa, principalmente na coluna e nos joelhos, além das doloridas varizes.

### Os perigos para a saúde

Segundo Marco Antônio Giroto, endocrinologista responsável pelo Programa de Obesidade da DaVita Serviços Médicos, a obesidade é classificada como uma doença crônica não transmissível, mas que pode desencadear diversos problemas de saúde sérios, como o diabetes tipo 2. E quanto maior o peso da pessoa, maior o risco de a doença dar as caras. Isso porque o aumento da gordura corporal ocasiona uma resistência à ação da insulina, hormônio que regula os níveis de glicose no sangue. Esta, por sua vez, fica circulando na corrente sanguínea sem ser utilizada para produzir energia no interior das células.

Outras consequências graves do excesso de peso corporal afetam o coração e os pulmões. A asma pode aparecer devido a uma substância produzida no tecido adiposo, capaz de provocar o fechamento dos brônquios. Já a apneia, parada respiratória involuntária durante o sono, acontece mais nos obesos por causa do excesso de gordura na região do pescoço, que estreita a faringe.

O coração de uma pessoa acima do peso também precisa trabalhar mais. O esforço extra, ao longo do tempo, pode causar aumento do músculo cardíaco, que evolui para uma insuficiência e alteração dos batimentos

(arritmia). Como consequência, aumenta o risco de um acidente vascular cerebral e até morte súbita. As alterações nos níveis de glicose circulantes no sangue contribuem para o endurecimento das grandes artérias, o que também ocasiona a elevação da pressão arterial. Já as mulheres obesas podem sofrer com a síndrome dos ovários policísticos, devido à resistência à insulina, um distúrbio que interfere na fertilidade, dificultando a gravidez.

### A hora de se cuidar é agora

É importante deixar claro que não existem medicamentos nem dietas milagrosas que resolvam o problema rapidamente. O paciente acima do peso ou com obesidade deve se conscientizar de que ele é o protagonista do seu tratamento e vai precisar de paciência e determinação para alcançar seu objetivo. O que não significa que precise estar sozinho nessa batalha contra a balança. “O tratamento clínico da obesidade engloba ações conjuntas de várias especialidades, envolvendo diretamente médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos”, explica o endocrinologista Marco Antônio Giroto.

A fisioterapeuta Edivana Poltronieri, idealizadora do programa de emagrecimento conhecido como 5S Estilo de Vida Saudável, concorda que ter profissionais multidisciplinares ajudando durante todo o processo é fundamental para que o tratamento funcione. “O maior segredo do emagrecimento sustentável está na adoção de um estilo de vida mais saudável, com novos hábitos que promovam o emagrecimento em longo prazo, a longevidade e a qualidade de vida”, enfatiza Edivana.

Ficar paranoico com calorias também não vai ajudar em nada durante o processo. Muito pelo contrário. Segundo o nutricionista Vítor Ferreira Boico, é importante deixar esses números nas mãos de um profissional. “A contagem de calorias se torna equivocada no sentido de você não considerar os nutrientes envolvidos. E também pode ser um gatilho para transtornos alimentares”, alerta o nutricionista. Então, mais uma vez, a busca por uma equipe multidisciplinar é fundamental para o sucesso do combate à obesidade. ▶



## AS VÁRIAS RAZÕES PARA O GANHO DE PESO

Entenda agora como funcionam os fatores que levam à obesidade, segundo a nutricionista Lara Natacci.

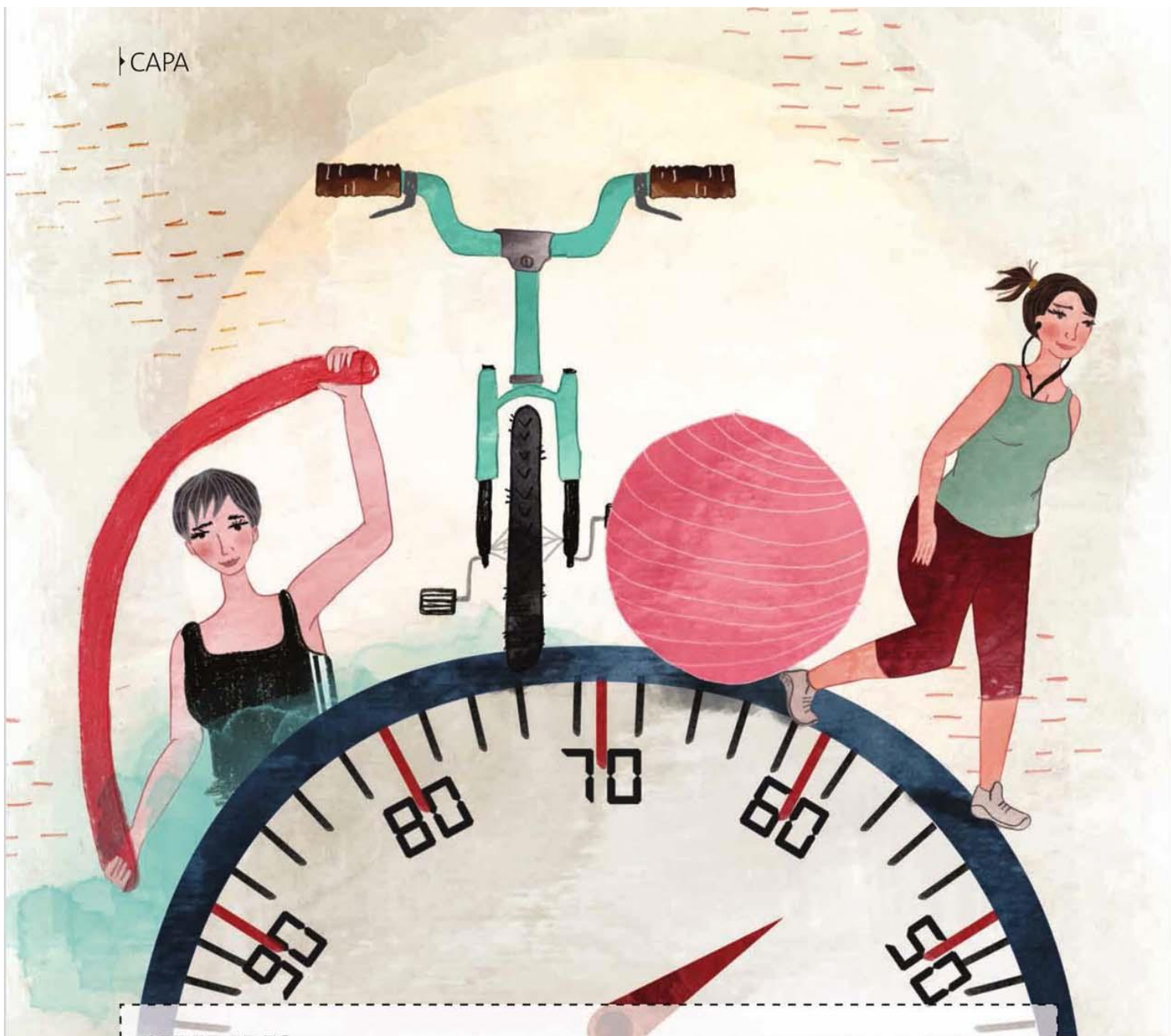
**DESEQUILÍBRIO ENERGÉTICO:** Acontece quando o consumo de calorias é maior que o gasto. Para entender melhor, saiba que 500 g de gordura corpórea comportam 3.500 calorias. Ou seja, se ingerimos 500 calorias a mais do que o necessário por sete dias (uma semana), totalizamos as 3.500 calorias que vão se transformar em 500 g de gordura excedentes. Em um mês, são 2 kg de peso a mais.

**MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA:** Nos últimos anos, a vida nos centros urbanos mudou com a facilitação do transporte e o aumento do uso de máquinas em casa e no trabalho. O uso de controle remoto, escada rolante e elevador reduziu a necessidade energética do organismo. Porém, os hábitos alimentares não acompanharam essa redução de demanda.

**ALTERAÇÕES METABÓLICAS:** A obesidade pode ter origem em alterações de glândulas como a hipófise ou a tireoide. No entanto, pacientes com esses distúrbios representam pequena porcentagem do número total de obesos e respondem ao tratamento hormonal.

**GENÉTICA:** Basta um dos pais ser obeso para que o filho tenha 40% de chance de herdar o risco. Se os dois forem obesos, sobe para 80%.

**ANSIEDADE E ESTRESSE:** Enfrentar o trânsito nas grandes cidades e as incertezas no trabalho, entre outras tensões, faz o organismo liberar cortisol, que estimula a produção de adrenalina e insulina. O sistema nervoso central, então, entende que o corpo precisa de mais energia e aciona as áreas da fome no cérebro. Isso vira um círculo vicioso: quanto mais estresse, mais cortisol, maior vontade de comer e maior peso na balança.



## ATIVIDADES FÍSICAS QUE FUNCIONAM

Qualquer movimento diário a mais na vida de um sedentário já traz benefícios para a saúde. Usar escadas no lugar do elevador, parar o carro uma quadra antes do local de trabalho e caminhar, lavar o quintal, entre outras atividades, ajudam a queimar gorduras. Existem dois tipos de atividades recomendadas para perder peso:

**EXERCÍCIOS AERÓBICOS:** Eles movimentam uma grande quantidade de massa muscular e exigem um elevado consumo de oxigênio. Os mais recomendados são:

- **Caminhada:** Praticada de três a cinco vezes por semana, por no mínimo 30 minutos, aumenta a resistência e queima calorias com baixo impacto para as articulações.
- **Hidroginástica:** Exercícios feitos dentro d'água promovem ganho de tônus muscular sem impactos no corpo e melhoram a respiração.

- **Pilates:** Fortalece os músculos. Por isso, aumenta o gasto energético, a flexibilidade e a mobilidade. Não tem impacto sobre as articulações.
- **Ciclismo:** Também promove um gasto energético com zero de impacto para as articulações.

**EXERCÍCIOS LOCALIZADOS E DE FORÇA (musculação e pilates):** Ajudam a definir, aumentar e fortalecer a massa muscular, o que gera aumento de gasto calórico e, conseqüentemente, queima de gordura corporal durante um tempo mais prolongado.



Entretanto, para perder peso, o requisito básico é que o indivíduo gaste mais energia com atividade física do que a oferecida pela alimentação diária. Para que isso aconteça, a atividade deve ser feita com regularidade, ter um tempo mínimo de duração e uma intensidade específica. “Antes de iniciar um programa de exercícios, é recomendável procurar um profissional de educação física, que indicará a atividade mais apropriada para cada caso”, diz o nutricionista Vítor Ferreira Boico, professor e coordenador do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera Belenzinho. A atividade física regular, além de aumentar a massa muscular que perdeu espaço para o tecido adiposo, ajuda a “queimar” calorias excedentes e previne a flacidez causada no processo de emagrecimento. O exercício também alivia a ansiedade, melhora o humor, a qualidade do sono e previne problemas como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e outras.

### **Atenção para a saúde mental**

Nutricionistas e endocrinologistas afirmam que os transtornos emocionais podem, sim, se tornar um dos gatilhos-chave que levam muitos de seus pacientes ao sobrepeso e, depois, à obesidade. “De fato, se a pessoa não aprender a direcionar adequadamente seus sentimentos, poderá vir a ter problemas. E, se não bastasse isso, muitos trabalhos têm mostrado relação genética direta entre obesidade e depressão”, diz Luiz Scocca, psiquiatra do Hospital das Clínicas da USP, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e da Associação Americana de Psiquiatria.

A ansiedade é, sem dúvida, a manifestação emocional que mais resulta em obesidade. Para nos livrarmos do nervosismo e da angústia desencadeados por algum acontecimento externo que não foi resolvido internamente, muitas vezes acabamos por detonar uma caixa de bombons em cinco minutos, numa tentativa inconsciente de acabar com a sensação de tristeza, raiva ou frustração que nos invade. Se essas questões emocionais não forem resolvidas, pode surgir compulsão alimentar, que impulsiona a pessoa a comer

cada vez mais. Além disso, como o obeso, infelizmente, ainda é alvo de muita discriminação, sua baixa autoestima pode levar a um círculo vicioso, causando depressão, superalimentação para o consolo, vergonha e falta de ânimo para a prática de atividades físicas e, claro, aumento de peso.

Portanto, o tratamento da obesidade não pode se restringir apenas à prescrição de uma dieta pouco calórica e exercícios físicos: “Devemos pensar sempre no paciente de maneira completa para ajudá-lo a se conscientizar de suas escolhas. Assim como a boa dieta começa no supermercado ou nas opções que fazemos no self-service, uma boa terapia visa o equilíbrio e a qualidade de vida, autoconhecimento e mudança de padrões de pensamento. Por exemplo, a prática de ioga e meditação é, com certeza, melhor do que o tempo gasto navegando em redes sociais”, recomenda o psiquiatra Luiz Scocca.

### **E a criança?**

Faz tempo que criança gordinha deixou de ser sinônimo de saúde. Atualmente, a obesidade infantil é considerada um dos maiores problemas de saúde pública a ser enfrentado. Segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), nas últimas quatro décadas, o número de crianças obesas em todo o mundo aumentou em dez vezes.

No Brasil, 13% dos meninos e 10% das meninas entre 5 e 19 anos sofrem com obesidade ou sobrepeso. “O ganho de peso nas crianças acontece geralmente em função de uma combinação de hábitos alimentares errados, propensão genética, estilo de vida da família, fatores psicológicos e etnia”, aponta Lara Natacci, mestre e doutora em comportamento alimentar pela Universidade de São Paulo e diretora da clínica Dietnet.

Os hábitos alimentares pouco saudáveis são, sem dúvida, o fator mais presente na obesidade infantil, como observa Lara: “Segundo o estudo Nutri Brasil Infância II, 61% das crianças menores de 2 anos comem biscoito ou bolo e 32,3% delas tomam refrigerante ou suco artificial adoçado. Elas ainda ingerem menos frutas, verduras e legumes.” ▶

*Além da genética, a qualidade das calorias que entram na dieta e o estilo de vida também contam. Se a pessoaingere muita gordura, anda estressada, dorme mal e não pratica exercícios físicos, vai ganhar peso*

*O coração de uma pessoa acima do peso também precisa trabalhar mais. O esforço extra, ao longo do tempo, pode causar aumento do músculo cardíaco, que evolui para uma insuficiência e alteração dos batimentos*

Além disso, outros fatores como o aumento do consumo de refrigerantes e a mudança de hábito infantil, como trocar as brincadeiras fora de casa (pular e correr pelo jardim, entre outras) pela TV, computador ou videogame, contribuem para as tristes estatísticas.

E os especialistas alertam sobre o desenvolvimento precoce de doenças crônicas, de distúrbios psicológicos e o risco de obesidade na vida adulta. Como prevenção, os pediatras aconselham que os pais ofereçam mais frutas e verduras nas refeições e incentivem seus filhos à prática de brincadeiras, esportes e atividades físicas que ajudem a gastar mais energia. E ainda: “O aleitamento materno exclusivo até os 6 meses, e posterior amamentação até os 2 anos são importantes meios protetivos contra a instalação da obesidade infantil. Para os maiorzinhos, o ideal é sempre oferecer uma dieta equilibrada, com alimentos naturais e o mínimo possível de produtos industrializados e ricos em gorduras, como os hambúrgueres”, finaliza o nutricionista Vitor Ferreira Boico. ■

## DIFERENTES GRAUS DE OBESIDADE

A obesidade é diagnosticada por meio do cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporal (em kg)}}{\text{altura (em metros)}^2}$$

O padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o IMC é o seguinte:

**Menor que 18,5:**

abaixo do normal

**Entre 18,5 e 24,9:**

peso normal

**Entre 25,0 e 29,9:** sobrepeso

**Igual ou maior que 30:** obesidade

**Leve (classe 1):** IMC 30 a 34,9

**Moderada (classe 2):**

IMC 35 a 39,9

**Grave ou mórbida (classe 3):**

IMC  $\geq$  40

Essa classificação é importante na escolha do tipo de tratamento, que pode ser clínico ou cirúrgico.

**Atenção:** É bom lembrar que o IMC, apesar de ser um indicador importante, não é definitivo e único, pois diversos fatores, como estilo de vida e biótipo, podem levar a um número acima do considerado normal, mas a pessoa nem sempre estará obesa.

## O QUE PRECISA ESTAR NO PRATO



### CAFÉ DA MANHÃ

**Uma fonte de carboidrato** rica em fibras, como: pão francês, pão de forma, pão folha, torradas, cereais matinais (granola, flocos de milho), aveia, quinoa, amaranto

+

**Uma fonte de proteínas**, como leite ou derivados (iogurte, coalhada, queijos em geral), ovos, peito de peru, presunto magro

+

**Uma fonte de vitaminas, minerais e fibras**, como frutas ou o suco natural



### LANCHES INTERMEDIÁRIOS

Entre o almoço e o jantar, você pode fazer um lanche da tarde incluindo:

**Uma fonte de carboidrato**, como pães, torradas, biscoitos com fibras, aveia, cereais, de preferência sem açúcar adicionado

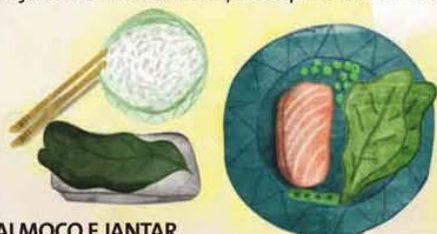
+

**Uma fonte de proteínas**, como queijos magros, queijos cremosos (reduzidos em gorduras), iogurte ou leite semi ou desnatado, uma fatia de peito de peru, presunto sem a capa de gordura

+

**Um alimento fonte de vitaminas, minerais e fibras**, como frutas

Para emagrecer, não basta diminuir o consumo de comida. É importante se alimentar adequadamente, com todos os nutrientes que seu organismo precisa para trabalhar bem, ter energia, prevenir doenças e garantir um bom gasto calórico. Veja como montar refeições equilibradas incluindo os alimentos de sua preferência, com as orientações de Lara Natacci.



## Alimentos saudáveis em quantidades adequadas

### ALMOÇO E JANTAR

**Metade do prato** com vegetais crus e cozidos.

**Na outra metade:**

**1/3 de alimento rico em proteínas** (carne de boi, frango, peixe, ovos), de preferência com pouca gordura, podendo incluir leguminosas (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha)

**1/3 com carboidratos**, de preferência em sua forma integral (arroz, massa, batata, mandioca, mandioquinha)

**SE OPTAR POR UM LANCHE NO LUGAR DO ALMOÇO OU DO JANTAR**, o ideal é que também seja equilibrado, para dar saciedade e fornecer todos os nutrientes que um prato de comida ofereceria.

O recomendado é incluir:

**Uma fonte de carboidrato**, como pão francês integral, pão de forma com fibras, pão folha com fibras, torradas integrais, massa de panqueca ou de torta



**Vegetais à vontade**, como tomate em rodela ou em cubos, alface, rúcula, agrião, escarola, cenoura ralada ou em rodela fina, beterraba ralada, repolho picado, abobrinha picada ou em rodela, berinjela, pepino, espinafre



**Duas fontes de proteína magra**, como um laticínio e um substituto de carne como peito de peru, presunto magro, rosbife, atum ralado, frango desfiado, carpaccio, ovo mexido, queijo magro, queijo cremoso

Alimento	Nº de porções ao dia	Tamanho das porções
Leite e derivados	3	1 copo de leite ou iogurte
		50 g de queijo natural (2 fatias finas)
		60 g de queijo processado (2 col. sopa)
Proteínas (carnes e ovos)	1 a 2	60 a 90 g de carne cozida (1 bife pequeno)
		2 a 3 ovos
Leguminosas	1	2 xícaras de leguminosas
Cereais e equivalentes	5 a 9	1 fatia de pão de forma
		1/2 pão francês, de hambúrguer ou de água
		1/2 xícara de cereal cozido ou massa
		2 colheres (sopa) de farinha
		30 g de cereal integral (1/3 de xícara ou 2 col. sopa)
		2 biscoitos
		2 torradas médias
Vegetais	4 a 5	1 xícara de vegetal cru
		1/2 xícara de vegetal cozido
		1/3 de xícara de suco de vegetal
Frutas	3 a 5	1 pedaço médio de fruta crua
		1/2 xícara de fruta cozida
		1/3 de xícara de suco de fruta
		1/2 xícara de fruta seca