



Saúde e Nutrição



**BOLDER
MEDICAL**



<https://boldermedical.com.br/>



(11) 3181-7842



A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.

No dia 31 de março é comemorado o Dia Mundial da Saúde e Nutrição. Esta data é uma oportunidade para debater e avaliar práticas nutricionais e a importância de políticas públicas realistas e preventivas, tais como a redução de sal e açúcar no consumo doméstico e mudanças na rotulagem dos alimentos.

Manter uma alimentação saudável evita diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. Além da alimentação saudável, a prática regular de atividade física gera também muitos benefícios para a saúde.



Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) a alimentação saudável para adultos deve incluir:

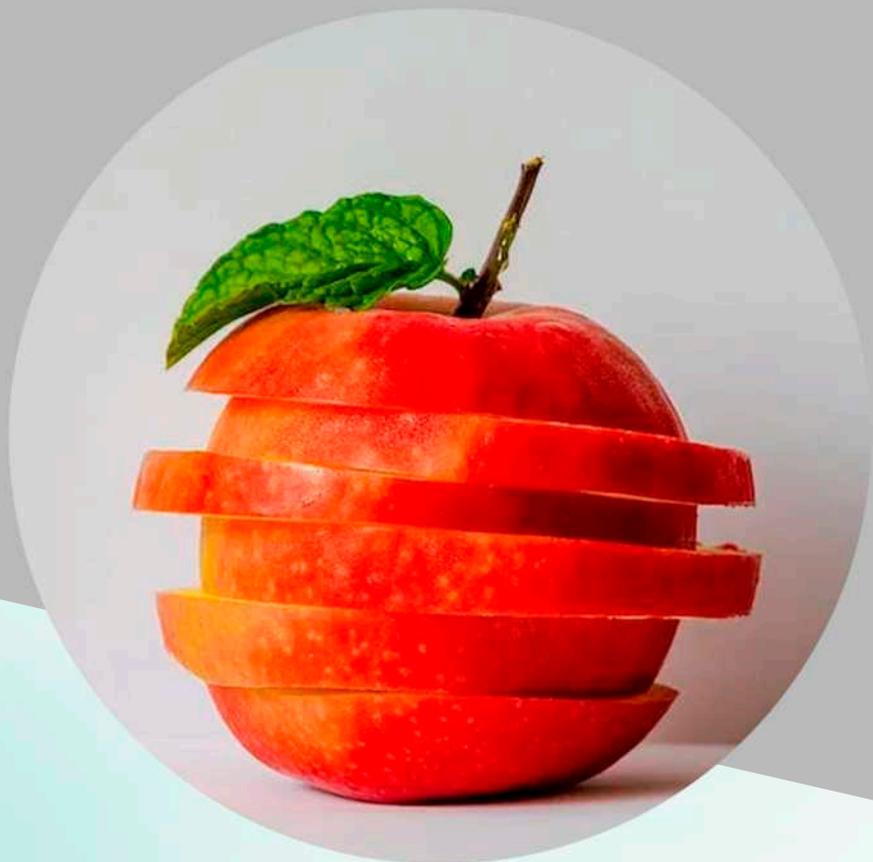
+ Frutas + Verduras + Legumes + Nozes + Cereais Integrais **Quantidade de Frutas e Vegetais**

Pelo menos 400g de frutas e vegetais por dia, exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos.

Redução do consumo de Açúcares Livres

Menos de 10% da ingestão calórica total de açúcares livres, o que equivale a 50g (ou cerca de 12 colheres de chá) para uma pessoa com peso corporal saudável e que consome cerca de 2.000 calorias por dia. Idealmente, o consumo deve ser inferior a 5% da ingestão calórica total para benefícios adicionais à saúde.

Açúcares livres são todos os açúcares adicionados aos alimentos ou bebidas pelos fabricantes, cozinheiros ou consumidores, bem como os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sucos de frutas e concentrados de sucos de frutas.



Redução da ingestão calórica de gorduras

Menos de 30% da ingestão calórica diária procedente de gorduras. Gorduras não saturadas são preferíveis às gorduras saturadas e às gorduras trans de todos os tipos, principalmente as produzidas industrialmente, bem como as gorduras encontradas em carnes e laticínios de animais ruminantes, como vacas, ovelhas, cabras e camelos.

Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica total e das gorduras trans, a menos de 1%.

Redução do consumo de sódio

Menos de 5g de sal por dia, o equivalente a cerca de uma colher de chá. O sal deve ser iodado. Os Estados Membros da OMS concordaram em reduzir a ingestão de sal da população mundial em **30% até 2025**.

Atividade Física



Estima-se que até 5 milhões de mortes por ano no mundo poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa.

Veja as recomendações:

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

Guia da Atividade Física para a População Brasileira

O material foi produzido em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPel).

Cerca de 70 pesquisadores da área da atividade física e saúde, assim como técnicos do ministério e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) participaram da elaboração.

Acesse o Guia da Atividade Física Brasileira **aqui**.

6 Dicas para melhorar o bem-estar

- Beba bastante água;
- Durma bem;
- Faça os exames preventivos;
- Evite ficar no celular antes de dormir;
- Procure novos hobbies - Os hobbies são benéficos para a Saúde Mental;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.

Cuide da sua alimentação e abandone o comportamento sedentário!



Dra. Marcela L. F. Candido

Diretora Técnica Médica

CRM-SP 176.449 | RQE 105663

É possível agendar uma reunião para falar com um especialista

Canais de comunicação da Bolder Medical:

**Siga nossos perfis nas redes sociais
e acompanhe nosso blog**



 contato@boldermedical.com.br

 <https://boldermedical.com.br/>

 (11) 3181-7842

 (19) 99873-0840