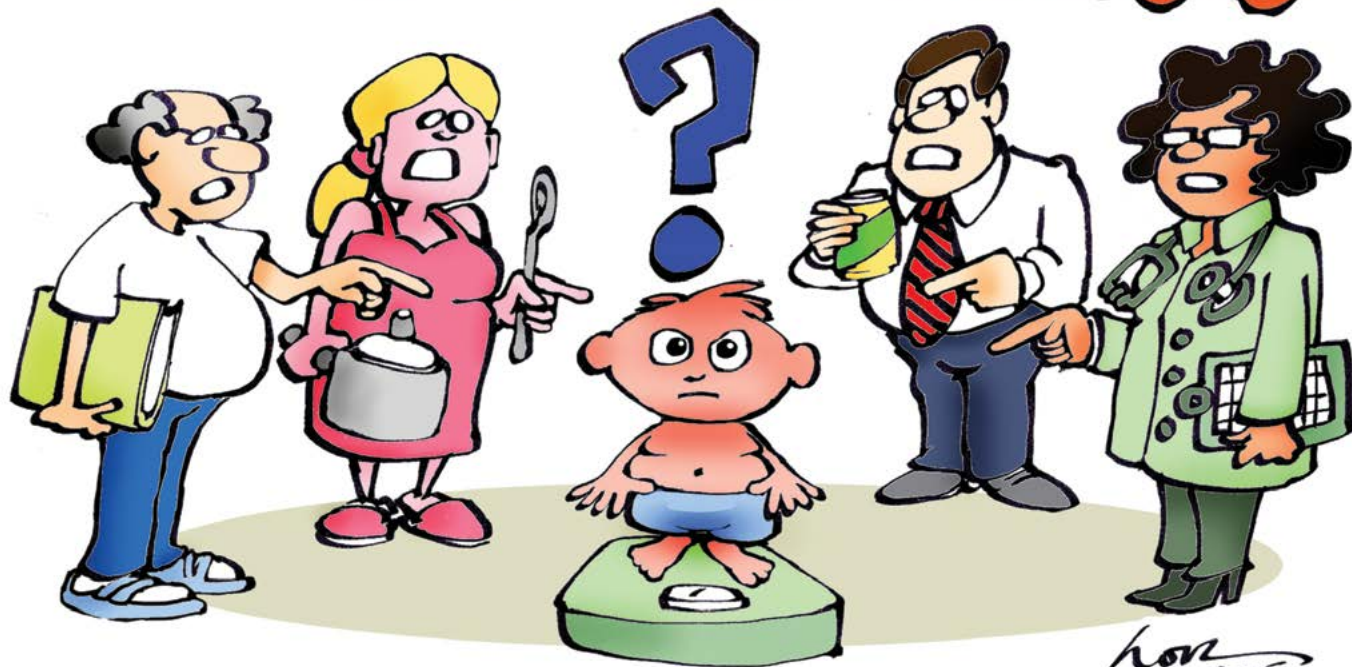


A CULPA É SUA

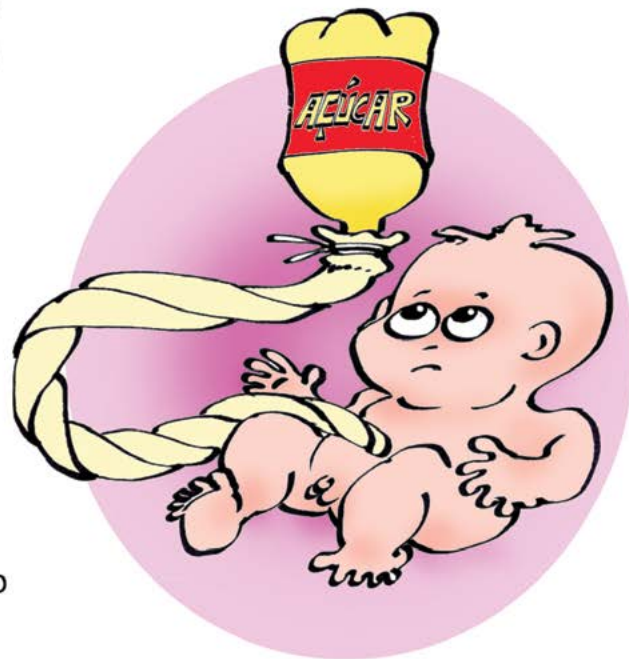


Nov 2015



Será que mamãe já estava com excesso de peso antes da gravidez e aumentou até o parto?

Será que meus pais foram convencidos a fazer a cesariana sem necessidade?

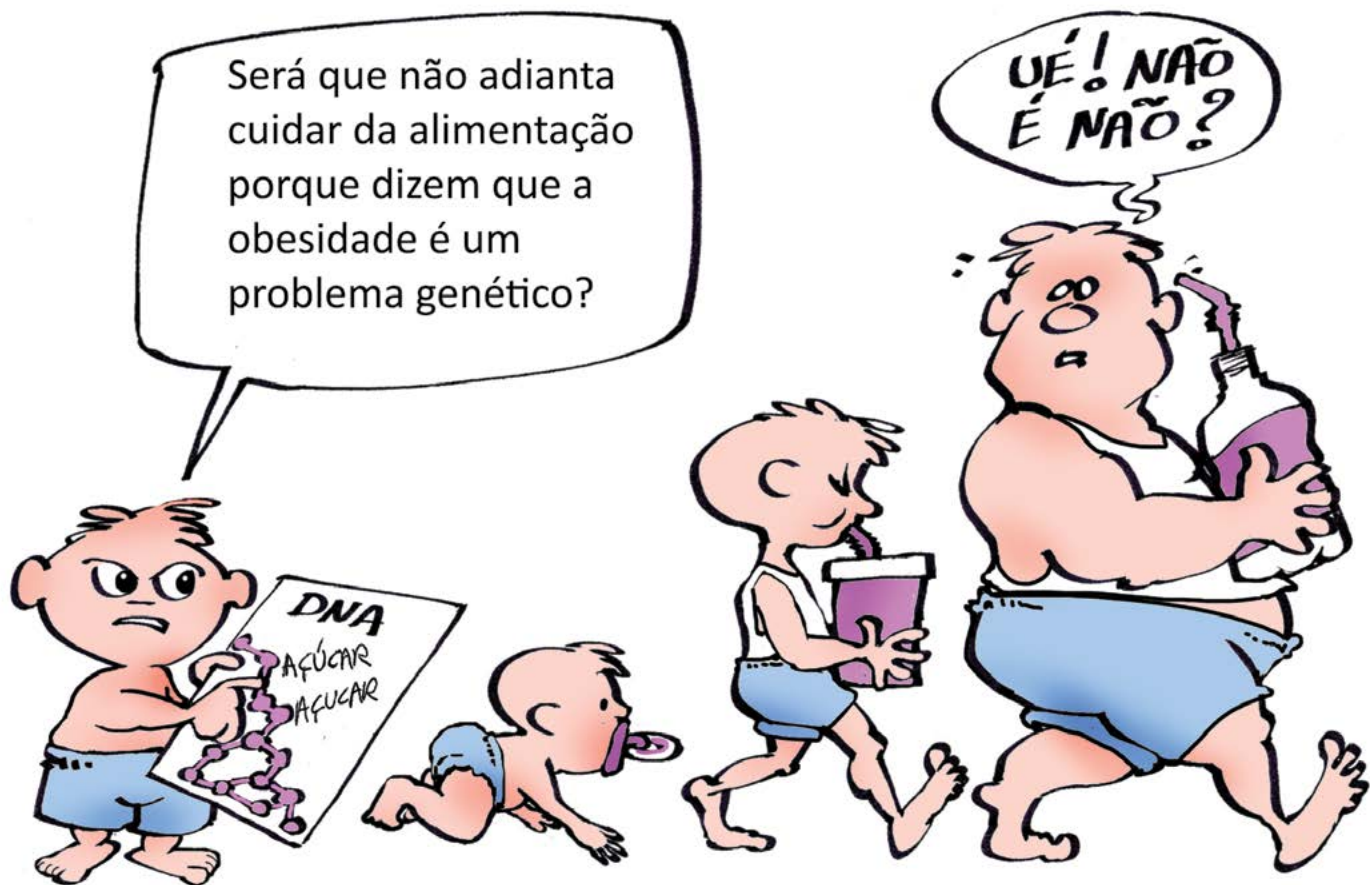


(O excesso de peso da mãe e a realização de cesariana aumentam a chance de obesidade na criança.)

Será que foi bom trocar
o leite materno exclusivo
da Luíza por produtos
industrializados?



*(Além de não proteger
o bebê contra as doenças,
as mamadeiras não permitem
o controle natural da fome da mãe e do bebê.)*



(Mesmo nos poucos casos em que fatores genéticos estão envolvidos, a pessoa tem que comer mais do que precisa para engordar.)

Será que a escola poderia acabar com as cantinas que oferecem produtos cheios de açúcar e gordura?



(As poucas leis que tentam melhorar esta situação estão sendo cumpridas? E por que as atividades físicas são tão desvalorizadas nas escolas?)

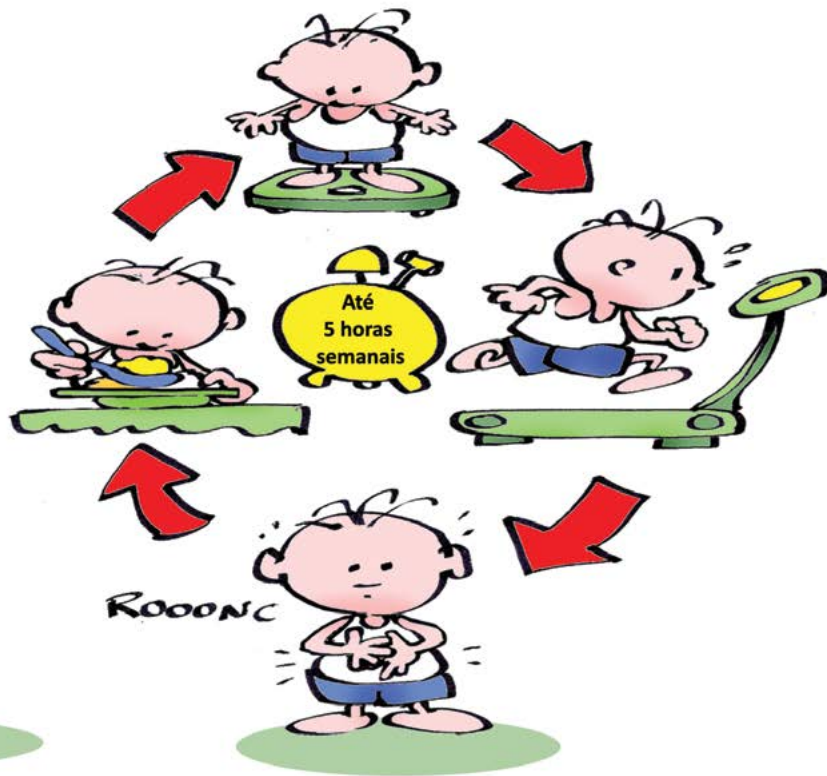
Será que faz bem ao Francisco ficar parado horas diante da TV, assistindo a propaganda de comida?

(Passar mais de duas horas por dia diante de telinhas é uma das causas mais importantes para o desenvolvimento de obesidade.)

Coma esta lata de fritas, porque é igual a um bifinho!



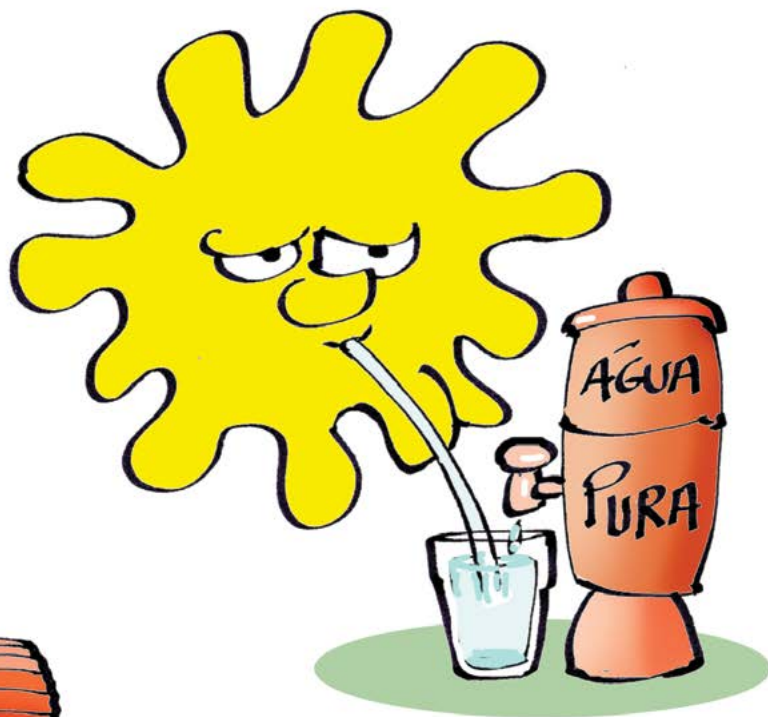
Por que o Luiz acha que a obesidade é causada pelo sedentarismo e não pela alimentação errada?



(Fazer exercícios é fundamental para a saúde, mas a melhor forma de combater a obesidade é o reaprendizado alimentar. Mesmo as pessoas que praticam esportes, se sua alimentação for errada, podem ficar obesas.

São necessárias atividades físicas, moderadas e intensas, por mais de 5 horas semanais para o gasto de energia do exercício superar a fome que ele provoca e assim diminuir o peso corporal.)

Será que está certo o Jorge trocar a água pura por refrigerantes?




*(A sede **não é saciada** por refrigerantes, nem por sucos e nem por bebidas isotônicas, todas estas bebidas aumentam a ingestão de calorias e colaboram para a obesidade.)*

Como a Alice vai evitar tanta comida rápida, cada vez mais barata, com açúcar e gordurosa?



Será que é bom para as crianças elas serem submetidas a um excesso de atividades e passarem muitas horas no trânsito, sem tempo para comer e conviver com a família?





Como o Antônio vai encontrar espaços seguros para brincar com outras crianças?

(As atividades físicas devem ser prazerosas para que sejam mantidas ao longo da vida, como brincar, por exemplo.)

Como a Ana e o Juliano vão resistir ao padrão de beleza das propagandas, que ninguém consegue atingir e deixa todo mundo frustrado?



(A baixa autoestima é uma das causas de desordens alimentares, inclusive a obesidade.)

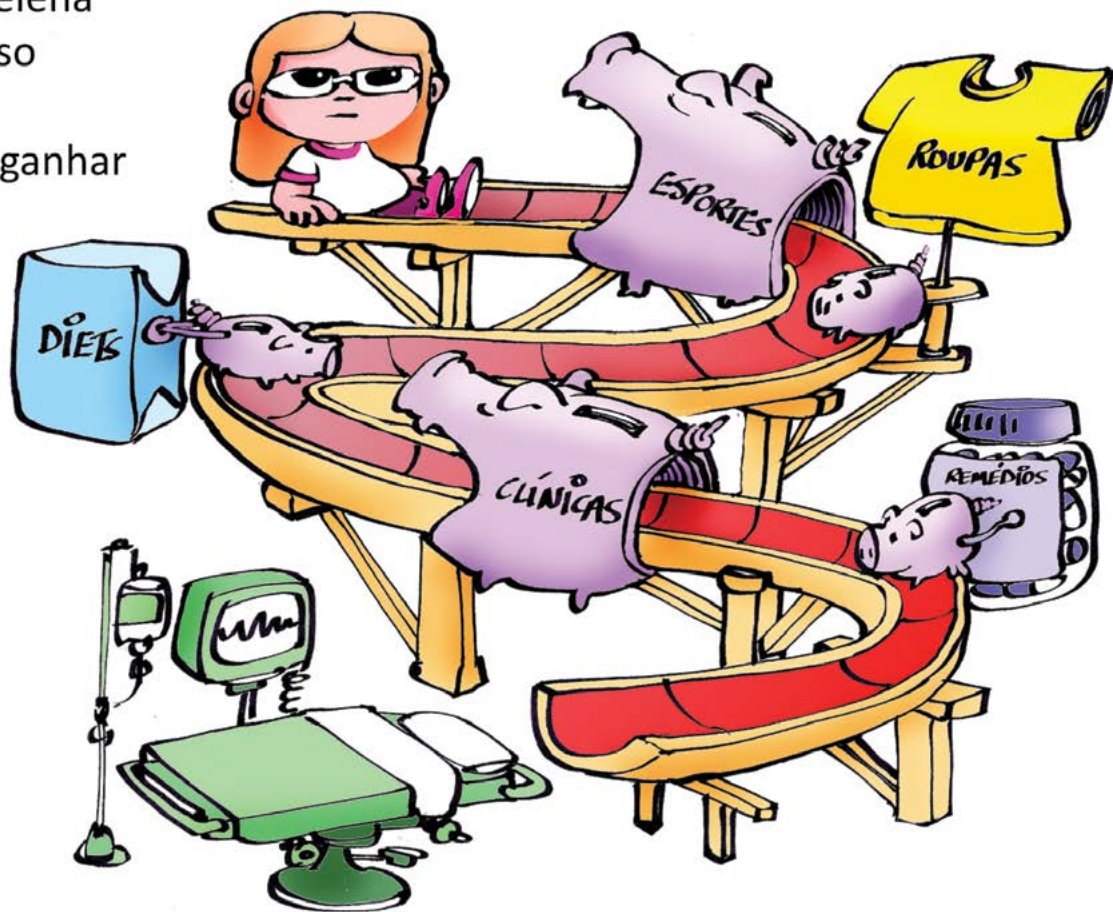


Será que o Marcos vai aumentar os músculos ou a gordura usando suplementos vitamínicos e energéticos?



(Suplementos vitamínicos só devem ser usados quando há deficiência comprovada. As proteínas ingeridas em excesso nos produtos energéticos não são armazenadas e sim transformadas em gordura.)

Depois que a Helena
ficar com excesso
de peso,
quem costuma ganhar
com isso?



*(Academias,
acessórios esportivos,
roupas especiais,
clínicas de
emagrecimento,
remédios,
produtos dietéticos
e cirurgias plásticas
de lipoaspiração
movimentam
uma fortuna em
todo o mundo.)*

Espera aí, você!
Nós também não tivemos
opção! A sociedade em que
vivemos É ASSSIM!



É exatamente
o que estou
dizendo!

Tudo isso
NÃO FOI
NOSSA culpa!



Mas quando descobrimos as causas sociais da obesidade,
passa a ser **NOSSA RESPONSABILIDADE**
tentarmos mudar o que está errado!



Todas as ações individuais são importantes,
mas não têm sido suficientes para controlar a epidemia de obesidade!

É preciso um trabalho
coletivo para vencermos
as dificuldades e
forçarmos o estado a
controlar as empresas
de alimentos e a indústria
da obesidade!



ENTÃO, TEMOS QUE MUDAR NOSSO ESTILO DE VIDA PARA COMBATERMOS A OBESIDADE.



Se estão pensando em mexer
nos meus rendimentos,
podem desistir porque
sou muito poderoso!

COMO LUTAR CONTRA A OBESIDADE ?

Seja um agente da
própria mudança
com empenho
e perseverança!



VEJA A SEGUIR
ALGUMAS
BOAS IDEIAS

BOAS IDEIAS :



Fazer um PLANO ANUAL de reaprendizado alimentar e emagrecimento.



Participar de um grupo de FAMÍLIAS CONTRA A OBESIDADE.



Alcançar UMA META POR MÊS.



Reduzir o tempo diante de telas (TV, computadores, celulares) para MENOS de 2 HORAS POR DIA.



Diminuir a adição de açúcar para quase ZERO (no máximo, 5% das calorias do dia).



Quando tiver sede, beber água. ABANDONAR os refrigerantes e sucos industriais.



Praticar atividades físicas QUE TRAGAM PRAZER.



Recusar todo tipo de FAST FOOD.



CONHECER OS ALIMENTOS que forem consumidos.



Preparar os alimentos EM CASA com receitas saudáveis e realizar as refeições COM A FAMÍLIA.

A participação num grupo de FAMÍLIAS CONTRA A OBESIDADE ajuda todos a levarem adiante seu planejamento.

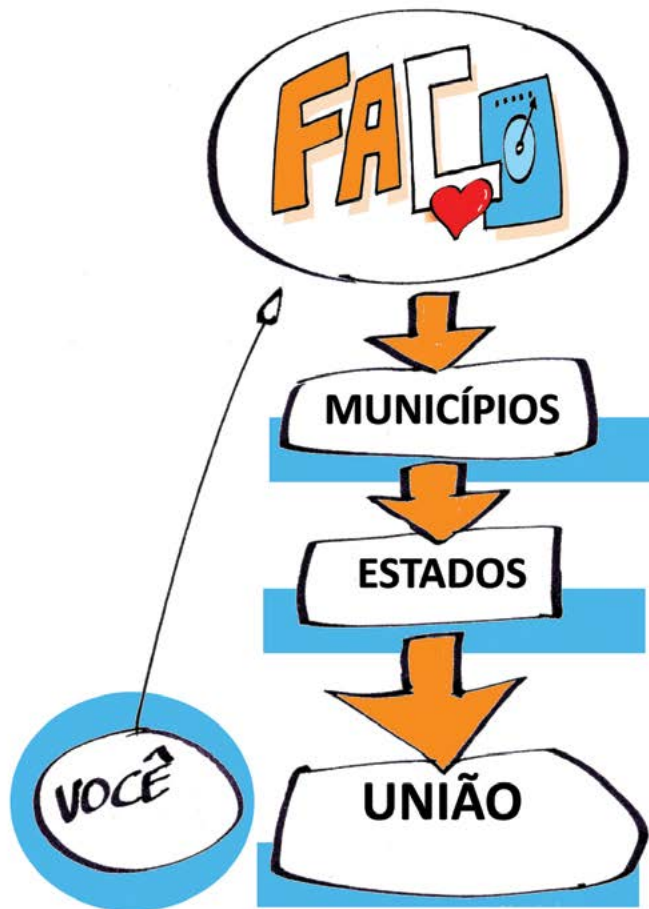


Compartilhar experiências de vida, depoimentos, informações e programas de reaprendizado alimentar no site da Sociedade Mineira de Pediatria: www.smp.org.br



- 1) Informações científicas sobre controle do peso corporal
- 2) Métodos comprovados de redução do excesso de peso
- 3) Recomendações de órgão públicos de saúde
- 4) Endereços e contatos úteis
- 5) Calendários de reuniões e eventos
- 6) Artigos de opinião, reportagens, vídeos, postagens, blogs
- 7) Leis relacionadas à saúde alimentar das crianças
- 8) Receitas saborosas e saudáveis
- 9) Atividades físicas complementares e esportes
- 10) Videogames ativos e programas alternativos
- 11) Medicamentos envolvidos com a obesidade
- 12) Suplementos, dietéticos, vitamínicos, energéticos e bebidas isotônicas
- 13) E muito mais!

O trabalho coletivo das Famílias Contra a Obesidade vai cobrar de vereadores, deputados e governo federal a criação e aplicação de leis rigorosas sobre alimentação infantil!



A Culpa é Sua?

Primeira Edição Abril de 2015

Realização da Sociedade Mineira de Pediatria (Raquel Pitchon dos Reis e Marisa Lages Ribeiro, Maria do Carmo Barros de Melo, Oswaldo Trindade Filho, Giane Marques Barbosa Chaves, Ricardo Sobreira Silva Araújo, Carlos Magno Guerra Lages, Ivani Novato Silva, Antônio José das Chagas).

Apoios: Sociedade Brasileira de Pediatria - Grupo de Promoção da Saúde das Crianças e Adolescentes e Famílias do Hospital Infantil São Camilo (Coordenadoras: Valéria Tassara – psicóloga, Roselane Lamas – pediatra, Juliana Miranda – nutricionista).
Belo Horizonte - MG

Texto básico: Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (Médico e Professor Titular de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal de Minas Gerais) **Criação e arte final:** Lor e Thalma

As informações desta cartilha estão baseadas em estudos científicos e revisões, os quais estão disponíveis gratuitamente no site da Sociedade Mineira de Pediatria www.smp.org.br - Recomendamos também a cartilha do Ministério da Saúde: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

Colaboradores: Diversas pessoas leram e contribuíram para esta cartilha com apoio, críticas e sugestões, às quais agradecemos: Aline Stangherlin Martins, Ana Carolina Vimieiro Gomes, Ana de Oliveira Rodrigues, Ana Fazito, Antônio José das Chagas, Behnam Talebipour, Cid Velloso, Enio Cardillo Vieira, Ivani Novato Silva, Jacqueline L Alvarez-Leite, Jorge Bezerra Cavalcanti Sette, Leonardo Maurício Diniz, Luciana Gonçalves Madeira, Luíza de Oliveira Rodrigues, Marcos Batista, Marcos Vinicius Soares Vieira, Marcus Vinicius dos Santos, Marisa Lages Ribeiro, Raquel Pitchon Reis, Vilma Fazito.

© LOR e Thalma 2015 - Todos os direitos reservados.

Esta cartilha pode ser reproduzida livremente, desde que sem quaisquer alterações nas imagens ou no texto. Sugestões de modificação precisam da autorização prévia da Sociedade Mineira de Pediatria e dos autores Lor e Thalma.