

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ02

FAST-FOOD

Dizer NÃO a esta opção!

Hoje em dia deparamo-nos com um crescimento sem precedentes de cadeias de restaurantes de *fast-food* e um bombardeamento crescente de publicidade relativamente a este tipo de alimentação. Apesar da disponibilidade e do sabor apelativo ao consumidor, os alimentos *fast-food* devem ser evitados, ou mesmo abolidos da alimentação, uma vez que a maioria fornece:

- Grande quantidade de gorduras saturadas;
- Grande quantidade de cloreto de sódio;
- Baixa quantidade em fibra, cálcio e outros nutrientes importantes.

INGESTÃO CALÓRICA EM EXCESSO: o consumo desmedido de alimentos *fast-food* pode resultar no consumo excessivo de gordura e açúcares e, conseqüentemente, no aporte de energia acima das necessidades. A longo prazo, este comportamento aumenta o risco de obesidade;

RISCO ACENTUADO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: devido à elevada presença de gorduras saturadas que se acumulam nas paredes internas dos vasos sanguíneos e à grande quantidade de cloreto de sódio que constitui um fator de risco significativo para hipertensão arterial.

FACTO: Um menu de tamanho grande na maior parte dos restaurantes de *fast-food* pode fornecer mais calorias do que a totalidade diária recomendada!

O cenário em Portugal, embora preocupante, não é aterroizante. Segundo conclusões da Organização Mundial de Saúde reveladas em 2014, **Portugal está entre os países desenvolvidos com um menor consumo de *fast-food***. No



entanto, até há pouco tempo, Portugal assumia o título de vice-campeão europeu de obesidade infantil. Embora comer *fast-food* não constitua a única causa da elevada prevalência de obesidade infantil no nosso país, constitui um fator importante e merecedor de atenção do ponto de vista da implementação de medidas com alcance a toda a comunidade. Em 2014 a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil constatou **que 33,3 % das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais, 16,8 % são obesas**. Esta prevalência é superior relativamente à registada há 10 anos em crianças entre 7 e 9 anos de idade (31,5 %).

É necessário educar e sensibilizar as camadas mais jovens para que digam **NÃO**, de forma autónoma, a este tipo de alimentação. Deve ser explicado às crianças e adolescentes que dizer **NÃO**, não significa que não possam esporadicamente recorrer a este tipo de alimentação... Esporadicamente! O que se pretende inculcar são hábitos alimentares saudáveis, que sejam seguidos ao longo da vida, e a consciencialização alimentar.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ02

Algumas dicas para limitar/diminuir o consumo de *fast-food*:

- Estipular um limite mensal para o consumo destes alimentos;
- Preferir os menus pequenos em detrimento dos maiores;
- Evitar pedir extras como bacon ou maionese;
- Optar por acompanhamentos saudáveis também disponíveis nos estabelecimentos de *fast-food*, como sopas, saladas, fruta fresca ou batidos de leite magro;
- Acrescentar rodela de tomate, folhas de alface e outros vegetais às sandes;
- Pedir piza com mais ingredientes de origem vegetal, nomeadamente tomate, cogumelos, brócolos, espinafres, pimentos e ananás;
- Evitar o consumo de refrigerantes, principalmente com este tipo de refeições.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>

<http://www.fcna.up.pt/NewsLetter/PadezEtAI2004Prevalence.pdf>

