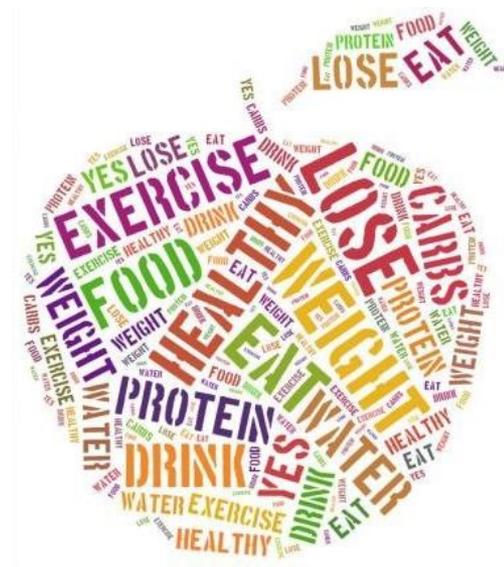


Barriguinha... Para que te quero?



Em tempos idos dizia-se que “gordura é formosura”, mas hoje sabe-se os perigos que se escondem atrás de uma grande barriguinha.

Para além do impacto na autoestima, se a gordura se localizar na “zona da barriguinha”, provoca a libertação de mais de 80 substâncias químicas e hormonas que são agressivas para a nossa saúde.

Como podemos saber, se a nossa barriguinha já é um perigo para a nossa saúde?

É preciso medir o perímetro abdominal. Para tal deve colocar a fita métrica em torno do abdómen, acima do osso da anca, e abaixo da última costela.

	Faixa Ideal	Risco aumentado *	Risco muito aumentado *
	≤ 80 cm	80 – 88 cm	> 88 cm
	≤ 94 cm	94 – 102 cm	>102 cm

* Aparecimento precoce de situações de doença.



Que perigos esconde uma grande barriguinha?

Ter barriguinha aumenta a probabilidade de contrair doenças cardiovasculares que são responsáveis por 40% das mortes em Portugal e por uma elevada taxa de incapacidade.

Se a gordura estiver à volta do fígado e outros órgãos abdominais, pode provocar:

- **Aumento do colesterol** - a gordura acumulada nas paredes das artérias pode levar à obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo que chega ao coração e ao cérebro
- **Aumento da tensão arterial** - que se não for conhecida, nem acompanhada, não há correção ou controlo dos seus efeitos
- **Aumento dos níveis de glucose no sangue** - com consequente deterioração dos vasos sanguíneos

Se quiser saber quais são as doenças associadas a uma grande barriguinha, veja no final desta apresentação.



Como diminuir o seu perímetro abdominal?

- **Adquira bons hábitos alimentares** e siga as proporções constantes na roda dos alimentos
- Diminua o consumo de calorias
- Prefira alimentos ricos em proteínas magras e gorduras saudáveis
- Diminua a ingestão de açúcares
- Aumente a ingestão de alimentos ricos em fibras
- Beba água
- Evite o consumo de bebidas gaseificadas e/ ou alcoólicas
- Evite o consumo de alimentos processados
- Faça várias refeições por dia em porções suficientes para se sentir saciado
- Pratique exercício físico moderado



E comece já com a caminhada éConsigo!



Como adquirir bons hábitos alimentares?

Todos os dias tomamos cerca de 200 decisões sobre o que comemos, **quanto**, **onde**, **quando** e **com quem**.

O Nutricionista pode ajudá-lo a selecionar as melhores escolhas adaptadas ao seu estilo de vida, aos seus gostos e necessidades.

As mudanças devem ser

Pequenas

Práticas

Poucas

Possíveis

de modo a que se integrem num estilo de vida em que cada um cuida de si, fazendo as melhores escolhas.

A Nutrição pode ajudá-lo.....

....a ser mais saudável

....a conseguir e manter o seu peso ideal

....a ser mais feliz!

Dieta? Não! Eu agora como assim!

Marque a sua consulta em www.ptacs.pt

Não deixe que a sua barriguinha tome a dianteira da sua VIDA!

Procure ajuda especializada de um Nutricionista.

Faça desporto.

Promova comportamentos saudáveis.



Fonte: Fundação Portuguesa de Cardiologia, AdvanceCare, Médicos de Portugal



Saiba aqui quais são as doenças associadas a uma grande barriguinha

Uma grande barriguinha aumenta a probabilidade de... (1)

Doenças cardiovasculares que são responsáveis por 40% de mortes em Portugal e por uma elevada taxa de incapacidade.

- **Aterosclerose** - depósitos de várias substâncias nas paredes das artérias, incluindo substâncias gordas, como o colesterol e outros elementos que são transportados pela corrente sanguínea. A aterosclerose é a principal causa de Acidente Vascular Cerebral;
- **Doença das artérias coronárias**- acumulação de depósitos de gordura nas células que revestem a parede de uma artéria coronária e, em consequência, obstrução à passagem do sangue;
- **Angina de peito** - dor torácica transitória ou uma sensação de pressão que se produz quando o músculo cardíaco não recebe oxigénio suficiente;
- **Enfarte agudo do miocárdio** - o fluxo sanguíneo que chega ao coração é reduzido ou interrompido de maneira brusca e grave produzindo, como consequência, a destruição (morte) do músculo cardíaco (miocárdio) por falta de oxigénio;
- **Cardiopatía isquémica** - doença cardíaca provocada por depósitos ateroscleróticos que conduzem estreitamento.



Uma grande barriguinta aumenta a probabilidade de... (2)

Hipercolesterolemia - quando os valores do colesterol no sangue são superiores aos níveis máximos recomendados em função do risco cardiovascular individual. Existem dois tipos de colesterol:

- HDL ou “bom colesterol”: é o colesterol que é retirado da parede dos vasos sanguíneos e que é transportado até ao fígado para ser eliminado;
- LDL ou “mau colesterol”: é o colesterol que, em quantidade excessiva, se torna nocivo, acumulando-se na parede dos vasos arteriais;

Tanto o excesso de colesterol LDL como a falta de colesterol HDL aumentam o risco de doenças cardiovasculares, nomeadamente, o enfarte do miocárdio.

Diabetes - surge quando o pâncreas não é capaz de produzir a hormona insulina em quantidade suficiente e/ ou quando a insulina não atua de forma eficaz levando ao aumento da glucose presente no sangue. A hiperglicemia é um problema que ocorre quando a glucose se acumula no sangue, e que vai gradualmente deteriorando os vasos sanguíneos.



Uma grande barriguinta aumenta a probabilidade de... (3)

Hipertensão arterial - para um maior risco de doenças cardiovasculares, consideram-se valores de pressão arterial sistólica (“máxima”) superiores ou iguais a 140 mm Hg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de pressão arterial diastólica (“mínima”) superiores ou iguais a 90 mm Hg;

Síndrome de apneia do sono - é um transtorno da respiração, durante o sono, em que ocorrem episódios curtos mas frequentes de paragem completa da respiração durante, pelo menos, 10 segundos. Estudos revelam uma correlação significativa entre apneia e a quantidade de gordura intra-abdominal.

