



# Info-nut



## Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.109/2012

Salvador, 13 de abril de 2012

### Quase metade da população brasileira está acima do peso

O excesso de peso e a obesidade aumentaram nos últimos seis anos no Brasil, é o que aponta o mais recente levantamento realizado pelo Ministério da Saúde. De acordo com o estudo, a proporção de pessoas acima do peso no Brasil avançou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011. No mesmo período, o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8%.



[Confira a apresentação do estudo \(ppt\). Veja tabela com dados sobre excesso de peso e obesidade.](#)

Para o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, o resultado desse levantamento mostra que é necessário continuar investindo em ações preventivas, sobretudo aos mais jovens. “Com o resultado desse levantamento nós conseguimos resultados que permitem aprimorar nossas políticas públicas, que são essenciais para prevenir uma geração de pessoas com excesso de peso”, disse o ministro durante o anúncio, nesta terça-feira, dia 10, dos resultados da última pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL 2011), promovida pelo Ministério da Saúde em parceria com Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo.

O estudo retrata os hábitos da população brasileira e é uma importante fonte para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde preventiva. Foram entrevistados 54 mil adultos em todas as capitais e também no Distrito Federal, entre janeiro e dezembro de 2011. O aumento das porcentagens de pessoas obesas e com excesso de peso atinge tanto a população masculina quanto a feminina. Em 2006, 47,2% dos homens e 38,5% das mulheres estavam acima do peso ideal. Agora, as proporções subiram para 52,6% e 44,7 %, respectivamente.

O problema do excesso de peso entre os homens começa cedo. Entre os 18 e 24 anos, 29,4% já estão com o Índice de Massa Corporal (IMC) – razão entre o peso e o quadrado da altura – maior ou superior a 25 Kg/m<sup>2</sup>, ou seja, acima do peso ideal. Já a proporção em homens com diferença etária de apenas 10 anos (idades entre 25 e 34 anos) quase dobra, atingindo 55% da população masculina. Na faixa etária de 35 a 45 anos, a porcentagem alcança 63% dos homens brasileiros.

O relatório também apresenta dados sobre a prática de atividades físicas. Os homens são mais ativos: 39,6% se exercitam regularmente. Entre as mulheres, a frequência é 22,4%. O percentual de homens sedentários no Brasil passou de 16%, em 2009, para 14,1%, em 2011. Em 2009, 16% dos homens foram classificados como fisicamente inativos.

No entanto, a tendência percebida é de aumento de sedentários com o aumento da faixa etária. Se 60,1% dos homens entre os 18 e 24 anos praticam exercícios como forma de lazer, este percentual reduz para menos da metade aos 65 anos (27,5%). Na população feminina, as proporções são semelhantes em todas as faixas etárias, variando entre 24,6% (entre 25 e 45 anos) e 18,9 % (maiores de 65 anos).

A pesquisa também revela que 42,1 % da população com mais de 12 anos de estudo pratica algum tipo de atividade física. O percentual diminui para menos de um quarto da população (24%) para quem estudou até oito anos. A frequência de exercícios físicos no horário de lazer entre mulheres com mais de 12 anos de estudo é o único indicador da população feminina que figura acima da média nacional (33,9%).

## Em Salvador 45% tem excesso de peso

O excesso de peso da população de Salvador cresceu nos últimos seis anos, os números passaram de 39,2% para 45%, entre o período de 2006 a 2011. Os dados foram divulgados nesta terça 10 de abril, pelo ministro Alexandre Padilha, com base na última pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL 2011). Conforme a pesquisa, na capital da Bahia, 9,7% dos homens estavam obesos em 2006, já em 2011, este número subiu para 15,2%. Entre as mulheres, os números passaram de 9,6% para 14,6%. Em seis anos, o percentual de homens com excesso de peso cresceu de 41,2% para 46,7%, em 2011, e entre as mulheres o número foi de 37,2% para 43%.

Fonte: Ministério da Saúde

**Associada à obesidade temos outros fatores que comprometem à saúde e a qualidade de vida, a hipertensão e o sedentarismo. Os nutricionistas têm um desafio, elaborar um plano emergencial de educação nutricional utilizando as diversas mídias, capaz de reverter a obesidade e as comorbidades decorrentes destas.(Profª Ms Linda Susan de Almeida Araújo)**

## II Ciclo de palestras Destaques em Nutrição

No dia 18 de abril de 2012 começa o II Ciclo de palestras Destaques em Nutrição, com a palestra: A Importância da Associação Nutrição e Gastronomia com a Profª Marcia Regina da Silva e o Profº Walison Fábio Rogério.

O Ciclo irá ofertar um total de 6 palestras e os participantes poderão receber certificado ou declaração. As inscrições serão no local.



**II Ciclo de palestras  
DESTAQUES EM NUTRIÇÃO**

O Ciclo irá ofertar um total de 6 palestras e os participantes poderão receber certificado ou declaração.

PALESTRAS	
A Importância da associação entre Nutrição e gastronomia Márcia Regina da Silva e Walison Fábio Rogério	18/04/2012
Os aspectos culturais da alimentação Márcia de Carmo Soares de Freitas	25/04/2012

Local: Sala de do IFBA (antigo Maricá)  
Horário: 18:00 às 20:00 h. | Aguardem a programação completa...

**INSCRIÇÕES  
NO LOCAL**

<http://petnutriufba.blogspot.com> | Facebook: PET NUTRIÇÃO UFBA | [petnut@ufba.br](mailto:petnut@ufba.br)

## CFN abre Consulta Pública aos Nutricionistas sobre Fitoterápicos



O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) torna público a abertura de Consulta Pública a fim de colher contribuições para a revisão da Resolução CFN nº 402/207, que regulamenta a prescrição fitoterápica de plantas *in natura* frescas, ou como droga vegetal nas suas diferentes formas farmacêuticas, pelo nutricionista. Todo os nutricionista que tenha interesse em contribuir com o

aprimoramento da referida norma poderá apresentar suas sugestões no site [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br) até 30 de abril.

## Café da manhã com baixo índice glicêmico controla taxa de açúcar durante o dia

Alimentos como as amêndoas ainda podem aumentar a sensação de saciedade e tornar pessoas menos propensas a comerem em excesso

Comer alimentos no café da manhã com um baixo índice glicêmico pode prevenir aumento da taxa de açúcar no sangue durante toda a manhã e após a próxima refeição do dia. Estes alimentos também podem aumentar a sensação de saciedade e tornar as pessoas menos propensas a comerem em excesso durante o dia. É o que afirmam pesquisadores da Universidade Purdue, nos Estados Unidos.

Alimentos com altos índices glicêmicos são rapidamente digeridos e resultam em elevadas flutuações nos níveis de açúcar no sangue. Já os alimentos com baixo índice glicêmico produzem aumentos graduais nas taxas de açúcar no sangue e nos níveis de insulina, além de serem considerados mais saudáveis, sobretudo para pessoas com diabetes.

Pesquisa liderada por Richard Mattes focou nos benefícios das amêndoas, alimento com baixo índice glicêmico. No estudo, voluntários que ingeriram amêndoas inteiras experimentaram sensação mais longa de saciedade e apresentaram menores concentrações de glicose no sangue, em comparação com voluntários que ingeriram café da manhã com alto índice glicêmico. "Quando um alimento com baixo índice glicêmico é adicionado à dieta, as pessoas espontaneamente ingerem menor quantidade de alimentos ao longo do dia", diz Mattes.

Estudo aponta a importância da ingestão de alimentos com baixo índice glicêmico para evitar doenças como diabetes, bem como para o controle do peso, além disso, destaca a importância do jejum neste processo. No entanto, pesquisa realizada em 2009 descobriu que 30% das pessoas não realizam a refeição matinal de uma a três vezes por semana.

Fonte: Isaude.net

## CURSO DE APLICABILIDADE DA CALORIMETRIA INDIRETA NA PRÁTICA CLÍNICA

Acontece nos dias 17 a 19 de maio de 2012, na sala a- 1º andar do Hospital Universitário Prof. Edgar Santos-HUPES, o Curso de Aplicabilidade da Calorimetria Indireta na Prática Clínica, com o objetivo de discutir a fundamentação teórica e prática do uso da calorimetria em pesquisas e na prática clínica.

Inscrições: [cursocalorimetria@gmail.com](mailto:cursocalorimetria@gmail.com)

### APLICABILIDADE da Calorimetria Indireta na prática clínica

#### MINISTRANTES:

- Nut. Tamara Paixão de Oliveira
- Nut. Marijara Vilas Boas Almeida
- Nut. Thiago Onofre
- Nut. Cláudia Daltro
- Nut. Raquel Rocha
- Nut. Lorena Fraga

**OBJETIVOS DO CURSO:** discutir a fundamentação teórica e prática do uso da calorimetria (uma das formas mais precisas de identificar o gasto metabólico de cada indivíduo) em pesquisas e na prática clínica.

**PÚBLICO ALVO:** estudantes e profissionais de saúde.

#### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Gasto energético diário
- Gasto energético aferido x estimado
- Fatores que interferem na taxa metabólica de repouso
- Calorimetria indireta: conceito, vantagens e desvantagens
- Calorímetro: como utilizar?
- Avaliação calorimétrica no grande obeso
- Avaliação calorimétrica no atleta
- Avaliação calorimétrica no paciente crítico
- Avaliação calorimétrica no paciente com IRA



17 a 19 de Maio  
2012  
Carga horária: 10h

**HORÁRIO:** 17 e 18/05 – 18:00 às 21:00h

19/05 – 08:00 às 12:00h

**LOCAL:** Sala A – 1º. andar do HUPES

#### INVESTIMENTO

- Estudantes: R\$ 70,00 / R\$ 100,00 no local

- Profissionais: R\$ 110,00 / R\$ 120,00 no local

#### Inscrições e informações:

[cursocalorimetria@gmail.com](mailto:cursocalorimetria@gmail.com)  
Fundação Escola Politécnica da Bahia  
R Severo Pessoa, 31, Federação, Tel: 3617.8061

#### Apoio:



## **Conselho Federal de Nutricionistas se manifesta sobre o programa Medidinha Certa**

Tendo em vista as reclamações recebidas pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) a respeito do quadro do Fantástico “Medidinha Certa”, voltado para a mudança de hábitos alimentares de crianças e adolescentes, a presidente do CFN, Rosane Nascimento, enviou uma carta ao responsável pelo programa na Rede Globo, Bruno Bernardes. Leia na íntegra o documento:

### **Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)**

**Para: Sr. Bruno Bernardes**

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) reconhece a importância do programa Medidinha Certa, quadro do Fantástico, para orientar crianças e adolescentes de como adquirir uma alimentação adequada por meio de uma reeducação alimentar e da adoção de hábitos saudáveis.

No entanto, registramos a posição de inúmeros nutricionistas e deste Conselho a respeito da importância de que este profissional seja consultado por ser habilitado para fornecer informações adequadas e apropriadas sobre dietas nutricionalmente equilibradas e alimentação saudável.

De acordo com a Lei nº 8234/91, que regulamenta a profissão de Nutricionista, compete a esse profissional divulgar informações sobre alimentação e nutrição em qualquer meio de comunicação, desde que tenha base científica sólida e que seja amplamente aceita por órgãos nacionais e internacionais ligados à área. Esta atividade não esbarra em qualquer proibição de ordem legal ou ética, sendo, pelo contrário, ação de interesse social tendo em vista contribuir para a promoção da saúde de indivíduos e coletividades.

Também de acordo com a lei, são atividades privativas dos nutricionistas a assistência dietoterápica (inc.VIII) e a auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética (inc.VI). Assim, em todo o Brasil existem muitos nutricionistas capacitados para orientar as crianças e adolescentes no sentido de adquirir uma alimentação saudável. Nós, do CFN, nos colocamos a disposição do programa.

É na conscientização da população sobre a importância de uma educação alimentar adequada que os profissionais de nutrição e nós, do CFN, atuamos diretamente. Investimos constantemente na valorização do nutricionista como profissional habilitado para prescrever dietas e orientar o indivíduo para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, fator preponderante para a prevenção de doenças e garantia da saúde. Por sermos profissionais da saúde, zelamos pela promoção desta com o objetivo de assegurar a qualidade de vida das pessoas. Por isso, defendemos a correta orientação sobre o consumo de alimentos.

Atenciosamente,

**Rosane Maria Nascimento da Silva**  
**Presidente do Conselho Federal de Nutricionista**

**Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela**

**Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -  
Tel.: 71 3283-7700**