

Semana de Nutrição aborda a polêmica sobre as dietas da moda

O curso de Nutrição da UNIP abordou, na sua última Jornada Científica, palestras sobre a polêmica das *Dietas da Moda*, contando com profissionais renomados de várias áreas da saúde, como a coordenadora do curso de Especialização em Saúde da USP, doutora Neiry Alessi, e o especialista em Nutrição doutor Luiz E. Sinício.

Segundo os palestrantes, tantas são as dietas que prometem emagrecimento milagroso que estamos longe do que foi idealizado por Hipócrates, que, com uma visão muito além do que seu tempo permitia, já sabia que os alimentos possuíam um poder de promoção de saúde e prevenção de doenças.

Hoje em dia, há uma atitude alimentar conflitante. Por um lado, a obesidade, levando inúmeras pessoas à morte ou a alternativas radicais que, na maioria das vezes, debilitam ainda mais seu estado nutricional; e, por outro, a desnutrição, provocada pela mídia incidente que mostra a magreza extrema como o mais belo sinal de perfeição estética.

Sabe-se bem que, dentre as doenças que mais matam, estão as cardiovasculares, na maioria das vezes, acompanhadas pela obesidade, sedentarismo, estresse e tabagismo, ou seja, péssima qualidade de vida. O que mais assusta os nutricionistas e demais profissionais da saúde é que esse quadro não é pertinente apenas às classes economicamente privilegiadas, em que o acesso aos alimentos é muito maior. O problema aparece também nas classes cuja renda não chega a atingir meio salário mínimo. As crianças estão obesas e não fazem mais atividade física! Os adultos estão obesos e apresentam doenças conseqüentes de sua situação nutricional muito mais cedo do que se

esperava! Mas a resposta para tal situação é a falta de educação nutricional que, associada ao desenvolvimento tecnológico, no qual tudo é eletrônico, desde o controle remoto da televisão até o vidro do carro e a escada rolante, promove o “comodismo da modernidade”. Para piorar esse quadro, há a dificuldade que crianças e até adultos têm em “frequentar a rua” para caminhadas e brincadeiras, em virtude da violência crescente.

A vida moderna, muitas vezes, leva os indivíduos a se alimentarem de forma totalmente errada, com lanches rápidos no horário das refeições principais e com a falta de tempo para a compra e o preparo de alimentos frescos, levando-os a um consumo excessivo de alimentos muito calóricos, geralmente ricos em gorduras e açúcares.

Em contrapartida, mesmo as pessoas que possuem tempo e facilidade para o consumo de uma alimentação saudável não o fazem pela ditadura da estética a qualquer preço, levando jovens e adolescentes a desenvolverem distúrbios alimentares como anorexia e bulimia em busca de um corpo esteticamente perfeito. Infelizmente, a perfeição, nesse caso, é uma magreza debilitante que leva jovens à internação e até à morte.

Ante a necessidade de emagrecimento emergencial imposto por ambos os quadros, aparecem as dietas milagrosas que prometem efeito instantâneo, sem respaldo científico e sem suporte aos que delas fazem uso, pois, após vários resultados desastrosos de uma dieta mal feita, ninguém arca com a responsabilidade do fato, senão o próprio usuário.

Os profissionais da área da saúde chegaram ao consenso de que a melhor dieta é, indiscutivelmente, a alimentação

saudável, com frutas, hortaliças, carnes, cereais e leguminosas, ou seja, pode-se comer de tudo, mas de maneira controlada e levando em conta o estado fisiológico pelo qual a pessoa está passando. O que não deve haver é excesso ou restrição de alimentos, medidas extremas que culminam em estado de doença.

Há pouco tempo, a preocupação com os crescentes números de distúrbios alimentares tirou das passarelas da semana de moda de Madri modelos com índice de massa corporal (IMC) menor que 18kg/m².

O IMC é um indicador de estado nutricional que relaciona o peso (em kg) que a pessoa deve ter com a estatura (em m²), sendo que a Organização Mundial da Saúde considera normal o IMC entre 18,5 e 24,9kg/m². Para muitas pessoas, foi uma medida extremada, mas para os nutricionistas e demais profissionais da saúde, foi um estímulo e esperança de que a consciência estética comece a mudar e que a população entenda que é possível ser magro com saúde.

Os profissionais nutricionistas

costumam usar uma forma muito simples de se definir uma alimentação saudável: faça uso de alimentos da época, o mais frescos possível. Monte um prato bem colorido e terá proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais e fibras, que são todos os nutrientes necessários a uma alimentação saudável e balanceada. A água não deve ser esquecida nunca.

Considerando-se, é claro, que cada organismo é um e responde de forma única e individual, é necessário acompanhamento individualizado para que se possa fazer a prescrição nutricional adequada ao peso, estatura, idade, condição física e estado de saúde.

Em pleno século 21, no qual os meios de comunicação estão em evidência com poder informativo maior do que nunca, seria muito interessante que se voltasse essa questão para a mídia de forma saudável e que profissionais nutricionistas tivessem espaço contínuo para orientarem a população quanto à forma correta de alimentação e, conseqüentemente, nutrição. ■



Sexta Jornada do curso de Fisioterapia

A Sexta Jornada do curso de Fisioterapia, que teve como tema *Corpo e ciência: a busca pelo conhecimento*, contou com discussões de nível científico realizadas por renomados profissionais da saúde de Ribeirão Preto e região.

A abertura do evento foi marcada pela apresentação do time de basquete adaptado (sobre rodas) da cidade de Ribeirão Preto. Os estudantes do curso puderam observar como a inserção e a adaptação dos jogadores os ajudou no sucesso da reabilitação.

As atividades programadas na Jornada incluíram palestras, mesas-redondas e um minicurso. Os alunos tiveram a oportunidade de aprender sobre diversos temas da fisioterapia e da saúde em geral, como *O tratamento do linfedema*, *A fibromialgia x a síndrome dolorosa miofascial* e *O sistema cardiovascular e o processo de envelhecimento*. O professor

Oswaldo Taube conduziu as perguntas realizadas pelos alunos e convidados presentes ao evento.

O minicurso oferecido foi sobre *Eletrodiagnóstico*, técnica de importância fundamental para os futuros fisioterapeutas.

Destacou-se também a mesa-redonda intitulada *Expectativas e condutas das lesões ligamentares de joelho*. Para a discussão do assunto, a mesa foi composta por profissionais especialistas na área de ortopedia.

O *transplante de medula óssea* foi tema da palestra realizada pela médica da equipe de Transplante de Medula Óssea do Hospital das Clínicas Marina Coutinho. Com a abordagem, foi possível aprender sobre os avanços atuais das terapêuticas utilizadas para o combate ao câncer, bem como vivenciar o contato multidisciplinar, tão



importante na área da saúde.

No fim do evento, foram expostas, em formato de pôster, diversas pesquisas desenvolvidas pelos estagiários do

quarto ano da graduação. Uma comissão científica formada por professores avaliou os trabalhos e indicou diversos deles para a publicação. ■

Gincana de robótica

Como parte dos eventos que ocorreram na Jornada de Tecnologia de 2006, a Gincana de Robótica, realizada em parceria com a PNCA – Robótica e Eletrônica, agitou os alunos dos cursos de Ciência da Computação, Sistemas de Informação e Engenharia.

O objetivo foi desenvolver um robô capaz de remover objetos jogados aleatoriamente dentro de um círculo no chão. O vencedor seria a equipe que cumprisse a tarefa no menor tempo possível.

A equipe Tsunami – A Revolta, do segundo ano do curso de Ciência da Computação, formada por Thiago Leite, Márcio Nascimento, Maísa Duarte, Thiago Defendi, Wesley



de Souza, Rodrigo Menoni, Flávio Fernandes e Carlos Meska, venceu a Gincana com o desenvolvimento

do robô A Baratinha, que cumpriu a tarefa no menor tempo, “motivado” pelo *slogan* “Joga o doce para ela”. ■

Prevenção à saúde em Ribeirão

Alunos do quarto semestre do curso de Enfermagem realizaram, em conjunto com a Unidade Básica de Saúde do Parque Ribeirão Preto, diversas atividades com a comunidade da região, ensinando noções de nutrição saudável e exercícios físicos, com o intuito de prevenir problemas de saúde.

Os acadêmicos organizaram cestas de alimentos e frutas da época para sorteio entre os participantes e levaram receitas que ensinam o aproveitamento total de frutas e legumes, tais como doce de casca de melancia e casca frita de batata, que puderam ser degustados no local.

No decorrer do dia, os alunos aproveitaram para realizar ainda, junto à supervisora de estágio, atividades de prevenção e controle da saúde da comunidade. ■