Maria das Graças Garcez Silveira

Prevenção da obesidade e de doenças do adulto na infância







EDITORA VOZES

Resumo de Prevenção da Obesidade e de Doenças do Adulto na Infância

O padrão alimentar e o estilo de vida na infância têm passado por transformações significativas nas últimas décadas, como a redução do consumo de alimentos naturais e a opção crescente por produtos industrializados, portadores de gorduras saturadas, de gorduras trans, de colesterol, de açúcar e de sal.

As mudanças mencionadas acima, ao lado do sedentarismo, favorecem o aumento dramático da obesidade infantil, que já é considerada pela Organização Mundial da Saúde uma epidemia de difícil controle .

A obesidade infantil, além disso, está atrelada a doenças que, provavelmente, se manifestarão ao longo da vida adulta. Uma das estratégias mais eficazes para combater a obesidade infantil é a adoção de um estilo de vida, efetivamente, saudável que baseia-se em três pilares: alimentação adequada, atividade física regular e controle persistente do peso.

Este livro, ao se apoiar em recomendações de entidades nacionais e internacionais de Pediatria, transmite valiosos conhecimentos sobre nutrição, educação alimentar e consumo saudável de alimentos. Nele os profissionais da saúde, pais e educadores encontrarão informações sobre redução do consumo de gorduras trans e saturadas; uso moderado de sal e açúcar; estratégias para a redução do LDL-col esterol e dos triglicérides; mudança de hábitos alimentares, dentre outros.

Acesse aqui a versão completa deste livro