

FOME



Enfrentar a miséria e combater a fome têm sido uma das principais preocupações do Governo Federal nos últimos anos. É sabido que a fome, fruto da desigualdade social, é um problema que atinge 1 bilhão de pessoas em todo o mundo (FAO).

Mas para tratar esta questão, não podemos esperar que o governo lute sozinho. Cada um deve fazer a sua parte para que esse problema não continue a crescer. Seja voluntário em ações de combate à fome. Fazendo isso você pode não acabar com a fome, mas com certeza, ajudará muitos a não conviverem mais com ela.

acesse:
cfn.org.br/falanutricionista

OBESIDADE

Há algum tempo, o problema da fome era a maior preocupação do Brasil, hoje a obesidade aparece como um dos principais problemas nutricionais. Isto porque quase metade dos brasileiros está acima do peso (IBGE 2008/2009). Os números são alarmantes e revelam uma preocupação para a saúde pública do país. Pois se continuar assim, em dez anos teremos o mesmo índice de obesidade dos Estados Unidos. Por lá, a cada três pessoas, duas estão acima do peso.



Este resultado é o final de uma soma de fatores que não podemos ignorar. Mudanças simples na sua rotina podem fazer grande diferença no seu dia a dia.

Praticar atividade física e adotar uma alimentação saudável, com mais frutas e hortaliças, evitando frituras, doces, comidas gordurosas ou industrializadas (com alto teor de açúcar, sal e gordura) são passos importantes para fugir da obesidade. Parece muita coisa, mas o seu nutricionista vai te mostrar como adaptar isso à sua vida. E pode ter certeza, você vai sentir a diferença.

DESPERDÍCIO

O Brasil é hoje o segundo maior produtor de alimentos do mundo, só atrás dos Estados Unidos. Uma boa notícia para os nossos produtores. O problema é que quase 35% da produção agrícola vai para o lixo, o que daria para alimentar 10 milhões de pessoas. O brasileiro consome 35 quilos de hortaliças por ano. Entretanto, outros 37 quilos acabam indo para o lixo (Embrapa 2006).

Resolver este problema não é difícil. Se todos aproveitarmos os alimentos da melhor forma, em receitas criativas, esses números seriam outros. Outro ponto é planejar suas compras de acordo com o seu consumo e o da sua família. E o mais importante: armazene adequadamente os alimentos para evitar que eles estraguem. Assim você faz a sua parte para garantir a sustentabilidade do planeta e ajuda a garantir um futuro melhor para todos.

