|  |  |
| --- | --- |
| **Conteúdo** | Benefícioseprejuízosdasdietasdamoda |
| **Objetivos** | Explicarosprincípios,benefícioseprejuízosdasdietasdamoda;comentáriossobredistúrbiosalimentarescomoanorexiaebulimianervosa |
| **Avaliação** | A avaliação será baseadas na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demostrada pelos alunos e elaboração das atividades. |
| **Materiais /Equipamentos** |  |
| **Desenvolvimento** | Égrandeapreocupaçãocomopesoemnossasociedadeeporissosãomuitasasdietas que existem para o controle de peso, mas isso não significa dizer que todas são boas para a saúde,pelocontrário!Aschamadas“dietasdamoda” sãogeralmentedietasrestritasemumou vários tipos de nutrientes e por causa disso apresentam inúmeras desvantagens além de não serem nutricionalmente equilibradas.Essas dietas podem ocasionar diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças. Comer alimentos nutritivos em quantidades controladas para se obterumadietaqueapresentetodososnutrientesessenciaisnasquantidadesrecomendadasé aalternativaideal paraquemdesejacontrolaropesocomsaúde.  A freqüência dos exercícios também é um ponto chave para o controle de peso. Pelo menos 3 dias de treinamento por semana são necessários para produzir mudanças favoráveis no peso corporal através dos exercícios.A melhor combinação para se controlar o peso é a da dieta com exercícios e não apenas um ou outro.  As dietas da moda promovem uma perda de peso passageira pois esses tipos de dietas levamapessoaaterumaalimentaçãotãoforadeseuspadrõesqueaoretornarà“alimentação normal” ela volta a comer os tipos e a quantidade dos alimentos que a fizeram aumentar de peso.  Muitas pessoas insistem em fazer essas dietas “exóticas” devido à intensa propaganda em meios como a televisão e pela influência de artistas e indivíduos com corpos esculturais. A rápida perda de peso decorrente de dietas desequilibradas também incentiva o desejo de ema- grecer a qualquer preço. No entanto, trata-se de uma perda de água e músculo e não propria-  mentedegordura.Eainda,dietasmuitorestritivasecompouquíssimascaloriaspodemprovo- car gravesdistúrbiosalimentarescomoanorexianervosaebulimia.  A anorexia Nervosa é um distúrbio alimentar no qual a pessoa recusa total ou quase completamenteaalimentação.Comessecomportamento,ocorreumaexcessivaperdadepeso. Aanorexiageralmenteseinicianaadolescênciaeatingemaisascamadasegrupossociaisonde aexigênciadeumpadrãoestéticoémaior.Asmulheresentre12e25anossãoomaiorgrupo de risco mas também há casos do sexo masculino, ainda que menos freqüentes. A pessoa anoréxica tem um medo exagerado de engordar e possui uma distorção muito grande da sua imagemcorporal.Ela,geralmente,éextremamentemagraeseenxergagorda.  O indivíduo anoréxico não admite que a sua perda de peso excessiva e sua restrição alimentarsejamproblemas.Ossinaisqueindicamapresençadestedistúrbiosão:perdadrástica de peso, continuidade da dieta apesar da magreza, a pessoa se sente gorda mesmo após o emagrecimentoetemummedointensodeganharpeso.Alémdisso,nasmulheresosperíodos menstruaisparam(amenorréia)enoshomensosníveisdehormôniossexuaiscaem.Oanoréxico possuiumapreocupaçãoextremacomcomida,calorias,comoconteúdodegordurasenutri- entes dosalimentos.Preferem se alimentar isoladamente e gostam de cozinhar para os outros. Elestêmquedadecabelo,possuemmãosepésfrios,têmepisódiosdedesmaios,seexercitam compulsivamente, mentem sobre a alimentação (dizem que se alimentam normalmente, por exemplo),sofremdedepressão,ansiedade,fraquezaeexaustão.Sofremdeconstipaçãointesti- nal, possuem a pele seca e sem brilho, têm falta de ar e há crescimento de pêlos nos braços, pernaseoutraspartesdocorpo. |

| PLANO DE AULA | |
| --- | --- |
| Tema: Dietas da moda | **Data**: |
| Ano: 5º a 9º | **Professor(a):** |
| Disciplina: | **Escola**: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Desenvolvimento** | A Bulimia Nervosa é descrita como uma desordem alimentar na qual acontecem freqüentes episódios de comer compulsivamente (a pessoa come, rapidamente,quantidades exagera- dasdealimentosdeumasóvez)e,logoemseguida,temumsentimento dearrependimentoe utilizaalgumsubterfúgiopara“livrar”seucorpodaquelacomida.Istopodeserfeitoatravésda induçãodevômito,abusodelaxativosediuréticos(remédiosparaevacuareurinar)ouexercitando-se compulsivamente.Tanto o ato do comer compulsivo como o ato de livrar-se do ali- mentoingeridosãoacompanhadosporsentimentosdeculpaevergonha.  Obulímiconãosofregrandeperdadepesoeàsvezespodeatéestarumpoucoacimado peso normal.A pessoa utiliza de comportamentos alimentares destrutivos para lidar com problemaspsicológicosmuitomaisprofundosegravesdoqueasuaobsessãopor comidaecomo seu peso. O bulímico se sente fora de controle e reconhece que seu comportamento não é normal. A pessoa precisa se sentir segura e amparada pelos amigos e familiares. O grupo de maiorriscosãoodemulheresentre12e25anos.  Algunssinaisqueindicamapresençadestedistúrbiosão:usarsempreobanheiroapósas refeições; preocupação excessiva com o peso; depressão; variações no humor; sentimento de descontrole; glândulas inchadas no pescoço e face; azia; inchaço; período menstrual irregular; problemas dentais; constipação; indigestão; soluço; vômito com sangue; fraqueza; exaustão e olhosinjetados.Asdesordensalimentarestemtratamentoeaschancesdesucessoaumentam quandomaiscedoforfeitoodiagnóstico.Amaioriadospacientessetratamsemanecessidade deinternação,masalgunsprecisamdecuidadosespeciaisesão hospitalizados.  Alémdenãotrazerbenefícios,asdietasdamodasãoperigosasepodemocasionarprejuízosgravesàsaúdecomooscomentadosanteriormente.Éprecisotersempreemmenteque não existem poções mágicas, ou seja, até hoje não se provou que as dietas populares ou da moda tenham alguma vantagem em relação a uma dieta bem balanceada. Nenhuma “mistura mágica”garanteumaperdadepesomaisefetivadoqueaquepodeseratingidacomumadieta reduzidaemcaloriaseequilibrada.Alémdisso,paracadaindivíduoexistemnecessidadesdiferentese cadacasodeveseranalisadoindividualmenteepeloprofissionaladequado.Omelhorcaminho continua sendo a reeducação alimentar através de uma dieta equilibrada e que seja elaborada, orientada e acompanhada por um profissional capacitado, que é o nutricionista. |