

PLANO DE AULA	
Tema: Dietas da moda	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:
Conteúdo	Benefícios e prejuízos das dietas da moda
Objetivos	Explicar os princípios, benefícios e prejuízos das dietas da moda; comentários sobre distúrbios alimentares como anorexia e bulimia nervosa
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	
Desenvolvimento	<p>É grande a preocupação com o peso em nossa sociedade e por isso são muitas as dietas que existem para o controle de peso, mas isso não significa dizer que todas são boas para a saúde, pelo contrário! As chamadas “dietas da moda” são geralmente dietas restritas em um ou 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 obter uma dieta que apresente todos os nutrientes essenciais nas quantidades recomendadas é a alternativa ideal para quem deseja controlar o peso com saúde.</p> <p>A frequência 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.</p> <p>As dietas da moda promovem uma perda de peso passageira pois esses tipos de dietas levam a pessoa a ter uma alimentação tão fora de seus padrões que ao retornar à “alimentação normal” ela volta a comer os tipos e a quantidade dos alimentos que a fizeram aumentar de peso.</p> <p>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 emagrecer a qualquer preço. No entanto, trata-se de uma perda de água e músculo e não propriamente de gordura. E ainda, dietas muito restritivas e com pouquíssimas calorias podem provocar graves distúrbios alimentares como anorexia nervosa e bulimia.</p> <p>A anorexia Nervosa é um distúrbio alimentar no qual a pessoa recusa total ou quase completamente a alimentação. Com esse comportamento, ocorre uma excessiva perda de peso. A anorexia geralmente se inicia na adolescência e atinge mais as camadas e grupos sociais onde a exigência de um padrão estético é maior. As mulheres entre 12 e 25 anos são o maior grupo de risco mas também há casos do sexo masculino, ainda que menos frequentes. A pessoa anoréxica tem um medo exagerado de engordar e possui uma distorção muito grande da sua imagem corporal. Ela, geralmente, é extremamente magra e se enxerga gorda.</p> <p>O indivíduo anoréxico não admite que a sua perda de peso excessiva e sua restrição alimentar sejam problemas. Os sinais que indicam a presença deste distúrbio são: perda drástica de peso, continuidade da dieta apesar da magreza, a pessoa se sente gorda mesmo após o emagrecimento e tem um medo intenso de ganhar peso. Além disso, nas mulheres os períodos menstruais param (amenorréia) e nos homens os níveis de hormônios sexuais caem. O anoréxico possui uma preocupação extrema com comida, calorias, com o conteúdo de gorduras e nutrientes dos alimentos. Preferem se alimentar isoladamente e gostam de cozinhar para os outros. Eles têm queda de cabelo, possuem mãos e pés frios, têm episódios de desmaios, se exercitam compulsivamente, mentem sobre a alimentação (dizem que se alimentam normalmente, por exemplo), sofrem de depressão, ansiedade, fraqueza e exaustão. Sofrem de constipação intestinal, possuem a pele seca e sem brilho, têm falta de ar e há crescimento de pêlos nos braços, pernas e outras partes do corpo.</p>

Desenvolvimento

A Bulimia Nervosa é descrita como uma desordem alimentar na qual acontecem freqüentes episódios de comer compulsivamente (a pessoa come, rapidamente, quantidades exageradas de alimentos de uma só vez) e, logo em seguida, tem um sentimento de arrependimento e utiliza algum subterfúgio para “livrar” seu corpo daquela comida. Isto pode ser feito através da indução de vômito, abuso de laxativos e diuréticos (remédios para evacuar e urinar) ou exercitando-se compulsivamente. Tanto o ato do comer compulsivo como o ato de livrar-se do alimento ingerido são acompanhados por sentimentos de culpa e vergonha.

O bulímico não sofre grande perda de peso e às vezes pode até estar um pouco acima do peso normal. A pessoa utiliza de comportamentos alimentares destrutivos para lidar com problemas psicológicos muito mais profundos e graves do que a sua obsessão por comida e com o 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 maior risco são o de mulheres entre 12 e 25 anos.

Alguns sinais que indicam a presença deste distúrbio são: usar sempre o banheiro após as 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 olhos injetados. As desordens alimentares tem tratamento e as chances de sucesso aumentam quando mais cedo for feito o diagnóstico. A maioria dos pacientes se tratam sem a necessidade de internação, mas alguns precisam de cuidados especiais e são hospitalizados.

Além de não trazer benefícios, as dietas da moda são perigosas e podem ocasionar prejuízos graves à saúde como os comentados anteriormente. É preciso ter sempre em mente que 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” garante uma perda de peso mais efetiva do que a que pode ser atingida com uma dieta reduzida em calorias e equilibrada. Além disso, para cada indivíduo existem necessidades diferentes e cada caso deve ser analisado individualmente e pelo profissional adequado. O melhor caminho 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.