



Apostilas do Estudo do Ser — Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser www.isme.com.br - www.nucleoalquimico.com.br - isme@isme.com.br
elaborado por Ana Esmeralda Lucas- Rua Christina Giordano Miguel, 250
– Barão Geraldo – Campinas SP Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-752

EVITANDO O AUMENTO DE PESO



Os jovens, via de regra, apresentam uma silhueta mais esbelta do que os mais velhos, pois eles praticam mais exercícios, têm uma vida mais agitada e programas que nem sempre envolvem comida. Por outro lado, os mais velhos deixam as atividades físicas de lado, procuram atividades mais intelectuais, preferem andar mais de carro do que à pé, subir de elevador ao invés

de escada, e seus programas, normalmente, envolvem uma pizza, um jantar, etc.

As calorias fornecem uma medida da quantidade de energia contida nos alimentos e as necessidades diárias de calorias devem respeitar o estilo de vida e as variações individuais de homens e mulheres.

Examine as tabelas abaixo e verifique quantas calorias, em média, você deve ingerir por dia:

HOMENS

IDADE	ESTILO DE VIDA	CALORIAS/DIA
18 - 35 anos	Inativos	2.500
	Ativos	3.000
	Muito ativos	3.500
36 - 55 anos	Inativos	2.400
	Ativos	2.800
	Muito ativos	3.400
Acima 56 anos	Inativos	2.200
	Ativos	2.500

MULHERES

IDADE	ESTILO DE VIDA	CALORIAS/DIA
18 - 55 anos	Inativas	1.900
	Ativas	2.150
	Muito ativas	2.500
	Grávidas	2.400
	Amamentando	2.800
Acima 56 anos	Inativas	1.700
	Ativas	2.000



Apostilas do Estudo do Ser — Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser www.isme.com.br - www.nucleoalquimico.com.br - isme@isme.com.br
elaborado por Ana Esmeralda Lucas- Rua Christina Giordano Miguel, 250
– Barão Geraldo – Campinas SP Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-752

Para conseguir um equilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto de energia (evitando, assim, o aumento de peso), é necessário saber quais alimentos são recomendáveis e quais devem ser ingeridos com moderação.

Há muitos nutrientes com baixo teor calórico (cereais integrais, frutas, hortaliças, etc.), que dão a sensação de saciedade. Salgadinhos, frituras e carnes gordas devem ser evitados.

Se seu peso aumentar, você deve reduzir a ingestão de calorias e começar a praticar mais exercícios. Se necessário, consulte um médico ou nutricionista.

CALORIAS



Assim como medimos a altura de uma pessoa em centímetros, e o peso, em quilos; medimos a energia que dispensamos ao falar, dormir, andar, correr, respirar, etc. (quanto a energia que os alimentos nos fornecem quando os ingerimos), em Calorias.

Os alimentos servem para proporcionar, ao organismo, calor, energia (necessária à manutenção das funções físicas e químicas vitais) e o desenvolvimento e restauração dos tecidos; portanto, fornecem Calorias.

Essas Calorias vão ser produzidas pelos alimentos de acordo com as substâncias nutritivas que eles contêm. Dos nutrientes (substâncias nutritivas), apenas os carboidratos, as gorduras e as proteínas fornecem Calorias. As vitaminas, os minerais e a água não contêm energia; logo, não fornecem Calorias.

O corpo humano funciona como um complexo depósito: se forem ingeridos alimentos que fornecem as mesmas Calorias que o corpo dispense durante o dia, a pessoa mantém seu peso. Se, no entanto, ela ingerir mais Calorias do que suas necessidades de energia e de manutenção do organismo, ganhará peso, pois o organismo armazena esse excesso sob a forma de gordura. Da mesma forma, quando são ingeridas menos Calorias do que a pessoa gasta, o organismo vai buscar as reservas armazenadas sob a forma de gordura e promove a perda de peso. Esse processo (equilíbrio entre a quantidade de Calorias ingeridas e utilizadas) é denominado **Balanço Energético**.

As necessidades de energia variam muito de pessoa para pessoa. Algumas pessoas têm um metabolismo lento e precisam de menos energia proveniente de alimentos para manter em funcionamento o organismo. Contudo, a maior parte das pessoas saudáveis apresenta as necessidades diárias de Calorias em torno de um valor médio, calculado em função de diversos fatores, tais como:



Constituição Física (peso, altura)

Quanto maior a superfície corporal, maiores as necessidades de energia; portanto, uma pessoa magra e alta precisa de mais Calorias do que uma pessoa baixa e corpulenta.



Apostilas do Estudo do Ser — Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser www.isme.com.br - www.nucleoalquimico.com.br - isme@isme.com.br
elaborado por Ana Esmeralda Lucas- Rua Christina Giordano Miguel, 250
– Barão Geraldo – Campinas SP Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-752

Sexo

O homem têm maiores necessidades calóricas quando comparadas as das mulheres.

Profissão

Trabalhadores braçais e desportistas têm maiores necessidades do que aqueles que apresentam atividades sedentárias (funcionários de bancos, escritório, digitadores, etc.).

Idade

As crianças, por estarem em período de crescimento, necessitam de maiores quantidades de Calorias do que os adultos; portanto, a partir dos 21 anos e com o passar dos anos, deve-se ingerir menos Calorias do que alguém mais jovem, para perder exatamente a mesma quantidade de peso.

Estado Fisiológico

Gestantes e lactantes (mulheres que estão amamentando) precisam de mais Calorias.

Estado Patológico

Quando uma pessoa está doente, com infecção ou febre tem suas necessidades aumentadas; portanto, necessita de maiores quantidades de Calorias para recuperar a energia.

Clima

Pessoas que moram em lugares de baixa temperatura precisam de maiores quantidades de Calorias, para manter a temperatura do corpo.

Veja o exemplo abaixo:

Uma mulher adulta, com peso médio de 55 quilos e altura média de 1,63 metros, exercendo atividade leve, vivendo em clima temperado, tem uma necessidade diária entre 1800 a 2100 calorias. Por outro lado, um homem adulto, com peso médio de 70 quilos e altura média de 1,78 metros, nas mesmas condições, necessita de 2500 a 2900 calorias diárias.

Portanto, verifique se o seu corpo não está com excesso de gordura e, caso esteja fora do seu peso ideal, reedue-se na alimentação.

Lembre-se: Quantidades desnecessárias de gordura no organismo são prejudiciais à saúde.

FONTE/AUTOR: Denise C. Trevisan