



JUAN BARBOSA



O antimarketing do xis

Pesquisas recentes apontam que, ao mesmo tempo que buscam uma refeição rápida, frequentadores de restaurantes e praças de alimentação estão cada vez mais preocupados com o conteúdo nutricional do que é colocado no prato.

De olho nesse mercado, novas redes de fast food, como Wraps, Seletti, Go Fresh e Salad Creations, têm crescido apostando na reformulação do cardápio, reduzindo molhos e gorduras e substituindo, por exemplo, batata frita por arroz integral.

Em Caxias do Sul, entretanto, algumas casas de lanches estão na contramão dessa tendência mundial. Um dos estabelecimentos divulga até via Twitter que seu xis gigante tem 7 mil calorias. Para ter uma ideia: em média, um adulto deve consumir até 2,5 mil calorias em um dia inteiro! Outra lanchonete acaba de lançar um hambúrguer de seis quilos que serviria para saciar (apenas) sete pessoas. A bomba calórica tem um total de 12,8 mil calorias!

Em tempos de preocupação em reverter maus hábitos alimentares para conquistar uma vida saudável este é, de longe, o maior antimarketing que uma empresa pode adotar.

RICARDO CHAVES, BD - 11/05/06

Menos fumantes

Dados do Ministério da Saúde revelam que a porcentagem de pessoas com mais de 15 anos que fumam caiu quase 50% em 20 anos. Em 1989, os fumantes chegavam a 33% da população. Em 2008, esse índice caiu para 17,2%. No mesmo período, o número de mortes por doenças cardiovasculares também caiu 20%.



BOMBA CALÓRICA

O xis gigante, de seis quilos, tem*:

- 1 pão de 1 quilo: 2.401,60 kcal
- 1 hambúrguer de 2 quilos: 3.960,80 kcal e 963,4 mg de colesterol
- 1 prato fundo de maionese: 2.187,60 kcal e 150 mg de colesterol
- 1/2 prato de milho e ervilha: 160,81 kcal
- 15 ovos fritos: 1.648,50 kcal e 4.089,98 mg de colesterol
- 20 fatias de queijo: 913,14 kcal e 227,85 mg de colesterol
- 20 fatias de presunto: 389,58 kcal e 156 mg de colesterol
- 20 fatias de tomate: 60,20 kcal
- 1 prato fundo de batata palha: 1.110,67 kcal

Total de kcal: 12.832,90. Dividido por sete, número de pessoas que o xis promete saciar, são 1,833 mil Kcal. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de 2 mil a 2,5 mil Kcal ao dia para um homem adulto e de 1,5 mil a 2 mil por dia para mulheres.

Total de colesterol: 5.587,23. Dividido por sete, são 798 mg. A OMS recomenda o consumo diário de até 300 mg de colesterol.

*Cálculo da nutricionista Vanessa Cavagnoli

PENA FILHO, BD - 22/05/07



Interativa

Você trabalha demais por quê?

a) Precisa ganhar dinheiro e não tem outra alternativa.

b) É viciado em trabalho.

c) Ama o trabalho.

Vote: www.pioneiro.com/vidasaudavel

Enquete

Na edição de abril, o Blog do Vida Saudável quis saber: Que exame médico de rotina você costuma deixar para depois? O resultado:
 ▼ **32,89%:** Medida dos níveis de colesterol e de triglicérides
 ▼ **31,58%:** Exame de mama ou próstata
 ▼ **35,53%:** Eletrocardiograma, estudo do funcionamento do coração

Sibutramina a toneladas

Os brasileiros consumiram, em 2009, quase 2 toneladas de sibutramina, medicamento anorexígeno que atua como inibidor de apetite. A sibutramina foi proibida em países da Comunidade Europeia e teve sua restrição ampliada nos Estados Unidos. No Brasil, agora o medicamento é tarja preta e só pode ser vendido com a apresentação de receituário especial, de cor azul.



3 erros

JÚLIO CORDEIRO, BD - 12/05/06

As dicas a seguir são de sites especializados em musculação e merecem ser seguidas por quem treina em busca de resultados. Tome cuidado com:

Erro 1: não mudar o treino ou mudar demais
 É necessário, periodicamente, fazer mudanças nos programas de treinamento, principalmente se o resultado não estiver satisfatório. Há também os que mudam o treino a toda hora, não permitindo ao corpo dar os sinais de que o programa funciona, ou não. Deve-se montar o programa de treino e

executá-lo por um período suficiente para perceber os resultados e só então introduzir mudanças.

Erro 2: problemas emocionais
 O desgaste emocional pode estressar e catabolizar mais do que o desgaste físico. Procure manter a calma e direcionar o máximo de sua energia para os objetivos físicos.

Erro 3: comer mal
 Não se consegue conquistar resultados sem uma alimentação que recupere e compense o desgaste ocasionado pela prática dos exercícios físicos.

“Mantenha a simplicidade. Qualquer dieta para ganho ou perda de peso deve ser a mais simples possível para que possa se tornar um hábito. Não se torture com tabelas, pesagem de alimentos na balança e outros tecnicismos.”

Waldemar Marques Guimarães Neto, preparador físico e autor de livros sobre fisiculturismo.