

“QUERIDO, ACHAS-ME GORDA?” Respostas fáceis para as questões perigosas dela. pág. 68

149

O PRAZER
DE SER HOMEM

Men's Health

Preço
2,25€
(IVA incluída)

O SEU NOVO CORPO ESTÁ AQUI!

23 DICAS PARA SE SENTIR
EVER COMO NUNCA pág. 50

DOMINE O STRESS
A QUALQUER HORA E LUGAR



SEXPLOÇÃO!
DESCUBRA A ARMA
SECRETA... pág. 18

CORAÇÃO À
PROVA DE BALAS

REPORTAGEM ESPECIAL
FAST-FOOD FAZ TÃO
MAL COMO PENSA?

**BÍCEPS
MAIORES
EM TEMPO
RECORDE**

Pág. 22

FEVEREIRO 2003



Alimentação

As cadeias de *fast-food* sentaram-se no banco dos réus nos Estados Unidos.

Ronnie MacDonald já não é o amigo das crianças, mas sim o companheiro de infortúnios do senhor Lucky Strike, também acusado de atentar contra o sonho americano.

Desde há alguns meses, várias edições da *Men's Health*, incluindo a portuguesa, têm vindo a investigar este tema. Saiba toda a verdade sobre o *fast-food*.

Fast-FOOD

NESTE MOMENTO, MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO MORDEM UM HAMBÚRGUER E SORVEM UM REFRIGERANTE. Importa, pois, descobrir até que ponto estes menus hiper-calóricos podem prejudicar a sua saúde. Recentemente, criou-se na União Europeia um movimento de cidadania para que os fabricantes de *fast-food* (comida rápida, traduzido à letra) se responsabilizem pelos danos que provocam. Agora o debate começa a estender-se a Portugal. Aqui está o que apurámos. ▶

Alimentação

QUEM TEM A CULPA DO TAMANHO DA CINTURA DE RON WOHL? Wohl é um consultor de 59 anos dos arredores de Maryland que mede 1,80 m e pesa

cerca de 140 kg. Isso supõe uns 40 a 45 quilos a mais. Muitos homens obesos como Wohl (e há cerca de 20 milhões nos Estados Unidos) reconhecem as culpas. Admitem que lhes falta vontade para fazer dieta ou que foram amaldiçoados com o gene da gulodice. Mas Wohl tem algumas dúvidas. Sim, admite que comeu quantidades proibitivas de comida pouco saudável, mas assinala que tinha imensos cúmplices. Tal como qualquer outro homem, a mãe de Wohl dizia-lhe para acabar toda a comida do prato ("*pensa nos meninos que morrem à fome*"). Infelizmente, os restaurantes norte-americanos começaram a servir doses cada vez mais abundantes, e com os anos, os pratos que deixava limpos eram cada vez maiores. Não nos surpreende, portanto, que o tamanho da cintura de Wohl seguisse o mesmo caminho.

Também estavam na linha de fogo os anúncios televisivos que levaram Wohl a manter uma relação amorosa com o *fast-food* durante décadas. Assim, enquanto a publicidade lhe dizia que comesse pizzas e hambúrgueres apetitosos, encarregava-se de omitir convenientemente até que ponto esses pitéus podiam prejudicar a sua saúde. Cada vez que comia um Big Mac, batatas fritas tamanho gigante e uma Coca-Cola grande, por exemplo, Wohl estava a adquirir a surpreendente quantidade de 1.510 calorias e 63 gramas de gordura. O que é mais de metade das calorias – e quase toda a gordura – recomendada para um dia inteiro. Não era propriamente uma refeição leve. Agora Wohl controla aquilo que come. Foi a uma clínica para perder peso, divide as entradas com a mulher e contabiliza as calorias dos molhos das saladas. Mas o dano já está feito: o seu peso provocou-lhe diabetes do tipo 2 e aumentou drasticamente o risco de enfermidades cardíacas, impotência e morte prematura. E por estes motivos, não só está furioso consigo mesmo, como está furioso com todas as companhias de *fast-food* que o atafalharam de toda essa "comida"...

... sem dizer uma palavra acerca dos seus efeitos secundários. "*Sucumbi a todas as suas imagens*", diz Wohl arrependido. "*Mas não foi tudo culpa minha*".

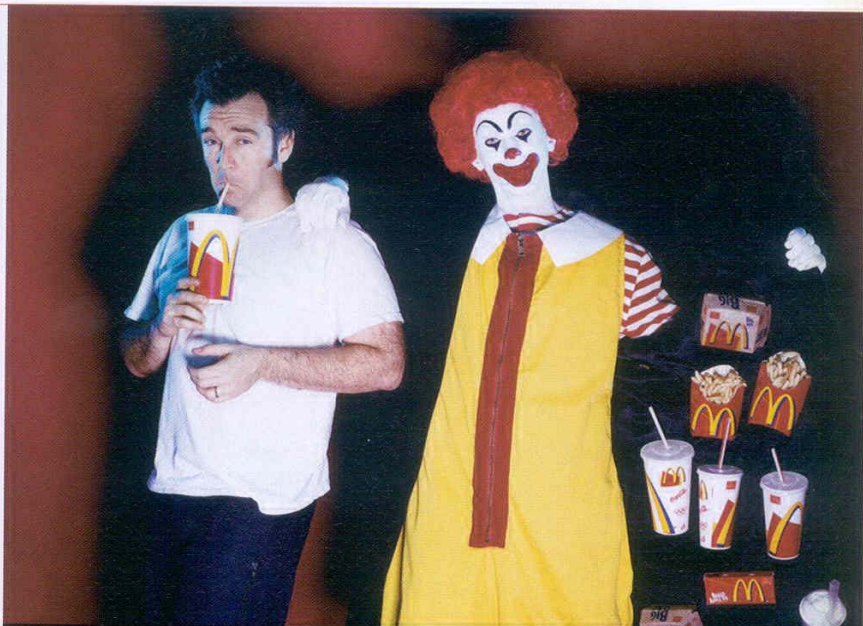
Os números DA OBESIDADE na população portuguesa

Baixo peso: **2,6%**.

Peso normal: **47,8%**.

Excesso de peso: **49,6%**.

FONTE: SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE



Um conselho: pense antes de decidir quem é o mau da fita.

BEM-VINDO SENHOR SILVA. O caso de Wohl abre um debate que, por enquanto, nos parece longínquo. Mas... e se em vez de Wohl este senhor se chamasse Silva e em vez de viver em Maryland fosse oriundo de Lisboa? Não iniciaria uma cruzada legal contra as cadeias de *fast-food*, uma vez que não vivemos no país dos processos milionários, mas padeceria igualmente de diabetes, complicações cardíacas e todos os problemas derivados da obesidade. Provavelmente também olharia com certa aversão para os locais de *fast-food*. E cada vez teria mais estabelecimentos para os quais dirigir o seu olhar ressentido. MacDonald's, a cadeia líder, abriu o seu primeiro restaurante em 1991 em Cascais. Desde então, implantou 114 restaurantes

repartidos por toda a geografia portuguesa continental e insular com um volume anual de vendas de 133 mil euros. O outro gigante, o Burger King, considerado a segunda maior cadeia de restaurantes de hambúrgueres do mundo, em Portugal, segue-o de longe com apenas cinco pontos de

venda. Mas não é só, os aparentemente inocentes Snacks, onde devoramos uma sopa (muito bem!) e um folhado (muito mal!) à hora do almoço devem estar igualmente na sua mira. Portanto, esclareçamos de uma vez por todas, **AFINAL ESTAS COMIDAS SÃO TÃO NOCIVAS QUANTO DIZEM?**

A nutricionista Joana Oliveira, do Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva responde: "*Consumir este tipo de alimentos uma vez por outra, faz mal, mas não é isso que vai, a longo prazo, promover o aparecimento de determinado tipo de doenças*". Os problemas surgem devido à sua ingestão abusiva. "*Os alimentos de fast-food devem ser consumidos de modo controlado, devido ao excesso de gordura (essencialmente saturada) que além de ser prejudicial para a saúde tem um poder de satisfação muito baixo, o que, consequentemente, leva a consumir mais comida num curto espaço de tempo*", corrobora Telma Valente, nutricionista.

Um estudo recente da revista "Consumer" afirmou que os hambúrgueres apresentam uma alta quantidade de nutrientes, mas muito desequilibrada. As proteínas (20 a 25%) e as gorduras (40 a 50%) ostentam níveis demasiado elevados, enquanto que se detecta uma falta considerável de hidratos de carbono (30%). Outro companheiro inseparável do *fast-food* são os

refrigerantes. "Este tipo de comida normalmente é acompanhada por refrigerantes, que têm muitas calorias provenientes apenas de açúcares e aditivos, sem qualquer valor nutritivo", alerta a Dra. Telma Valente. Na cidade de Los Angeles, alarmados pelos níveis de obesidade entre os adolescentes (nos últimos 20 anos o número triplicou), proibiram a presença de máquinas de comida

que forneçam este tipo de bebidas nas escolas. A medida, aprovada por unanimidade pela Junta Escolar, entrará em vigor em Janeiro de 2004. A Europa também fez eco deste problema. Os especialistas da "International Obesity Taskforce" e da "Associação Europeia para o Estudo da Obesidade" elaboraram um documento no qual aconselham proibir a publicidade de bebidas açucaradas e de *fast-food* para abrandar o alarmante aumento do excesso de peso entre a população infantil.

Os malefícios DA GORDURA Quem tem excesso de peso...

... É cerca de **40%** mais propenso a desenvolver pedras nos rins (aproximadamente 130% para os homens obesos).

... É **120%** mais propenso a sofrer um cancro estomacal (330% para os homens obesos).

... Aumenta em cerca de **5%** o risco de morrer de cancro da próstata (21% para os obesos).

... Incrementa em cerca de **35%** a possibilidade de desenvolver cancro de rins (70% nos obesos).

... Tem **590%** de probabilidade de sofrer de cancro de esófago (70% para os obesos).

TODAS AS ESTATÍSTICAS SÃO BASEADAS NO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) QUE SE CALCULA DIVIDINDO O PESO EM QUILOS PELO ESTADURA EM METROS ELEVADA AO QUADRADO. UM IMC ENTRE 18,5 E 24,9 É NORMAL, ENTRE 25 E 29,9 SIGNIFICA EXCESSO DE PESO E A PARTIR DE 30 JÁ SE CONSIDERA OBESIDADE.

"o *fast-food* é a principal causa do aumento da obesidade, mas não é a única, o problema é toda a comida com grande concentração de calorias num pequeno volume. A comida é cada vez mais hipercalórica e essa é a grande causa da epidemia da obesidade". Ou seja, hoje associa-se muito o *fast-food* às grandes cadeias, mas "todo o tipo de pastelaria e *snack*, à base de gorduras hidrogenadas (passam várias vezes pelo aquecimento e ficam alteradas) é prejudicial", esclarece Joana Oliveira. "Os folhados, por exemplo, feitos com carne

PROCURA-SE O CULPADO. Esta mobilização

contra o *fast-food* responde, sem dúvida, à necessidade de encontrar um culpado para amenizar um problema cada vez maior em todo o mundo: a obesidade. De acordo com a nutricionista Isabel do Carmo, do Núcleo de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo do Hospital de Santa Maria, em Lisboa,

moída, excessos dos arranjos e gorduras resultam numa comida de má qualidade nutritiva", acrescenta. Actualmente, os especialistas são unânimes. "As duas maiores causas da obesidade são a inactividade e os maus hábitos alimentares, em concreto o consumo de alimentos hipercalóricos", confirma João Freitas, cardiologista. E só em menor escala se pode atribuir as culpas desta epidemia a enfermidades ou medicamentos.

A REALIDADE É QUE O NÚMERO DE PESSOAS OBESAS ESTÁ A AUMENTAR EM PORTUGAL, TAL COMO, ALIÁS, EM TODOS OS PAÍSES DESENVOLVIDOS OU EM

VIAS DE DESENVOLVIMENTO. De acordo com a Herbalife, empresa dedicada ao controlo de peso e à indústria da nutrição, "pelo menos 135 milhões dos cidadãos da União Europeia estão afectados por esta patologia e estima-se que 70 milhões caminhem para a obesidade. Actualmente, em muitos países mais de metade da população adulta tem excesso de peso e cerca de 30% destes são clinicamente obesos". De facto, segundo dados da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, 50% da população do nosso país padece de excesso de peso, quantificando-se em 14% a percentagem de portugueses aos quais foi diagnosticada obesidade. Estes valores acarretam uma maior proliferação das

Um Big Mac, uma dose de batatas fritas grande e uma Coca-Cola contêm 1.510 calorias e 63 g de gordura.



Alimentação

enfermidades associadas à sobrealimentação. "A obesidade é, hoje, um grave problema de saúde pública, não só pelas suas consequências em termos imediatos (limitações de mobilidade, défices respiratórios, repercussões psicológicas), como também pelas associadas à sua estreita relação com doenças: a diabetes, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, as doenças osteoarticulares, algumas neoplasias e tantas outras", refere Luis Gardete Correia, endocrinologista da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal. Para além disso, os custos da obesidade têm sido estimados em cerca de 8% de todos os orçamentos de saúde, o que representa um fardo considerável para as sociedades.

As notícias são, de facto, alarmantes. Como se não bastasse a obesidade ser uma doença, é também um factor de risco para o aparecimento e/ou agravamento de outras doenças.

Pode-se, pois, afirmar que a obesidade diminui não só a qualidade de vida, ocasionando, em muitas ocasiões, um afastamento social, como a esperança de vida. Um dos problemas mais graves associados à obesidade é a diabetes. 90% dos afectados padecem de diabetes de tipo 2. "O número de doentes diabéticos está a crescer de forma exponencial, para o que contribui o aumento da pre-

valência da obesidade, de tal forma que em muitos países já se fala numa verdadeira epidemia: "a diabetesidade", pode ler-se na revista "Obesidade, Diabetes e Complicações". Em Portugal, segundo os últimos dados disponíveis no Instituto Nacional de Estatística, em 1999, registaram-se 3.385 mortes causadas pela diabetes.

PERSPECTIVA DE FUTURO. Nos últimos anos, houve um número crescente de académicos, profissionais da saúde, políticos e inclusive advogados que começaram a dar razão ao senhor

Wohl. Recomendar que se deve fazer desporto e seguir uma dieta é bom, mas não é suficiente. Os Estados Unidos estão a alimentar a ideia de que o fast-food é uma ameaça para a saúde pública equivalente ao álcool ou ao tabaco. E isso implica criar impostos, regular – ou até processar – as maiores empresas

Viciados EM FAST-FOOD

A QUE COMIDA É MAIS DIFÍCIL RESISTIR?

	Homens	Mulheres
Doces e salgados	23%	41%
Fast-food	19%	7%
Produtos lácteos como o gelado	13%	16%
Batatas fritas	13%	13%
Outros fritos	13%	10%
Álcool	8%	3%

FONTE: SONDAJEM TELEFÓNICA REALIZADA PELA MEN'S HEALTH

alimentares do país. De acordo com uma notícia avançada pelo jornal "Público", "apesar de as empresas alimentares alegarem que não forçam ninguém a comprar a comida que produzem, especialistas e investigadores em nutrição consideram que estas podem ser responsabilizadas pela sua política de marketing, que é sobretudo dirigida às camadas jovens".

Parece haver múltiplas causas para o boom da obesidade nos Estados Unidos. Vivemos numa cultura preguiçosa, de escadas rolantes, vidros eléctricos e portas de garagem com comando à distância. Somos viciados em televisão por cabo, em jogos de computador e Internet. Mas alguns estudos afirmam que estes factores por si sós não são suficientes para explicar porque é que o número de adultos obesos duplicou nos últimos 20 anos. Estão convencidos de que a culpa é da cultura alimentar. A Organização Mundial de Saúde culpa o fast-food e o sedentarismo pela proliferação da obesidade. Assim explica que em 10 anos o número de afectados se tenha multiplicado por cinco. Talvez os Estados Unidos idealizem os abdominais perfeitos de Britney Spears, mas ao mesmo tempo recebem uma autêntica maré negra de comida de plástico, convenientemente publicitada por cadeias de fast-food.

O principal problema é que esta parece ser uma tendência com perspectivas de se instalar no velho continente, com cifras tão alarmantes como as dos EUA. "O excesso de peso é agora a mais comum das desordens infantis na Europa. Afecta aproximadamente uma em cada seis crianças, mas em alguns países afecta uma em cada três", informa a Herbalife. Ou seja, caminhamos a pas-

sos largos para, tal como nos EUA, classificar a obesidade como a epidemia do século XXI.

Várias análises demonstram que um rapaz com mais quilos do que o aconselhado tem 80% de probabilidades de continuar a ter o mesmo problema na idade adulta. "A diabetes de tipo 2, vista até recentemente como uma doença de velhice relacionada com o peso, está agora a surgir em crianças em vários países europeus, como Reino Unido, Suécia e Polónia", afiança a Herbalife. A razão? Os nossos hábitos alimentares, apesar de ainda estarem muito ligados à saudável alimentação mediterrânica, estão a mudar. "Por norma, o português não abandona a sua alimentação, mas incrementa-a com fast-food, daí poder concluir-se que a alimentação se tem vindo a tornar desequilibrada", refere Joana Oliveira. Outras razões são o aumento do consumo de produtos de pastelaria, ver mais de três horas de televisão por dia, não praticar desporto, a ausência do aleitamento materno e o desconhecimento dos pais sobre aquilo que os seus filhos comem, apontam os especialistas. Para prevenir este risco, deve-se fazer finca-pé na educação.

"Uma vez que os hábitos alimentares se criam na infância e que os jovens obesos permanecem, em regra, adultos obesos, impõe-se iniciar desde cedo, no ensino básico, uma educação alimentar, procurando convencer as crianças a reduzir refrescos açucarados, gelados, bolos, chocolates e fritos, atraindo-os para os bons sabores e saudáveis efeitos da fruta, leite, iogurte e queijo",

Como COMBATER Medidas contra a obesidade

Faça exercício físico pelo menos três vezes por semana.

Proporcione a sua ração alimentar às suas despesas físicas, atendendo à sua idade, emprego e actividade física.

Faça uma alimentação variada e limite as gorduras, em particular os fritos.

Faça um pequeno-almoço suficiente para a sua actividade da manhã.

Reparta a alimentação pelo dia, com pequenas refeições intermédias e um jantar leve.

Restrinja a utilização de doces às ocasiões especiais e como sobremesa.

Coma habitualmente sopa e acompanhe as refeições com vegetais.

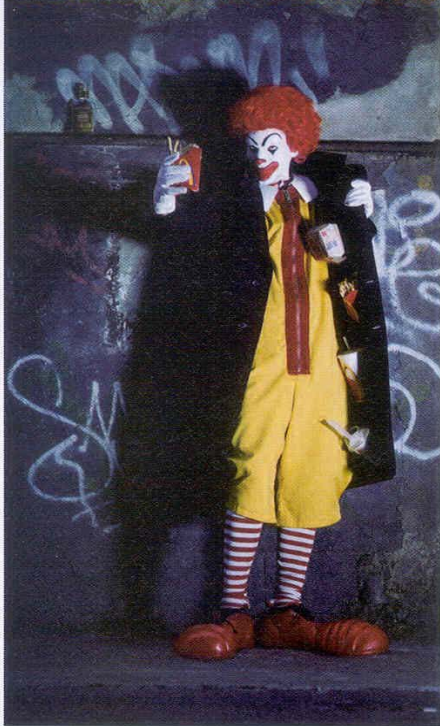
Evite as bebidas açucaradas.

Seja moderado nas bebidas alcoólicas.

Coma devagar, saboreando bem os alimentos, permitindo que o seu organismo tenha tempo de desencadear os mecanismos de saciedade.

FONTE: DR. LUIS GARDETE CORREIA

Quando alguém morrer por obesidade e a família denunciar o sucedido assistiremos a uma dura batalha.



informa o Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva. Da mesma forma, os pais devem transmitir bons padrões alimentares aos seus filhos. Não se trata de proibi-los de ver televisão ou de ir com os amigos a um *fast-food*. A solução está em dar-lhes alimentos saudáveis desde pequenos e motivá-los a praticar desportos, em oposição ao sedentarismo da televisão. E durante as visitas esporádicas ao *fast-food*, siga os conselhos da nutricionista Telma Valente: "opte por hambúrgueres simples ou com queijo, grelhados na chapa, e peça os molhos à parte para controlar a quantidade a ingerir; ou escolha pizzas de legumes, atum, marisco ou tipo quatro estações; peça sempre uma salada e prefira sumos naturais ou batidos aos refrigerantes".

Segundo Bruce Barlett, que trabalha numa consultora de Washington, toda esta polémica é só o princípio. "Com o tabaco passaram 30 anos até um ilustre cirurgião alertar para as suas consequências. Tempo depois suscitou-se um debate público que ainda hoje perdura. Mas aquele foi o ponto de inflexão", afirma. "Há aqui um paralelismo. Estou certo de que agora mesmo há nos EUA e na Europa pessoas que comem duas vezes por dia num MacDonald's. Mais tarde ou mais cedo aparecerá a família de alguém que morreu por obesidade e fará uma denúncia", vaticina.

A BATALHA LEGAL. Se a comparação com o problema do tabaco preocupa os que trabalham na indústria alimentar, o nome de John Banzhaf deveria aterrorizá-los.

Banzhaf é professor na Faculdade de Direito da Universidade de George Washington e pouco apreciado na capital do país: um homem que incita os seus estudantes de Direito a sonhar e a colocar em marcha os seus próprios pleitos. Algumas das causas que Banzhaf e os seus estudantes defenderam com êxito, como proibir as "lady's night" dos bares de Washington, podem parecer frívolas, mas obtiveram resultados. Há 30 anos, Banzhaf utilizou tácticas legais muito engenhosas para conseguir que se proibissem os anúncios de tabaco na televisão e, em 1990, ganhou um litígio contra o consumo de tabaco nos trajectos aéreos nos Estados Unidos. Banzhaf, um homem de 61 anos, robusto e de cara larga cuja matrícula diz "SUE BAST" (a abreviatura de "Sue the Bastards", em português: "Processa os cabrões"), começou a interessar-se por *fast-food* no ano passado, no dia em que um seu aluno vegetariano se horrorizou ao tomar conhecimento do que se passava com as batatas fritas do MacDonald's. Esta cadeia anunciava que as suas batatas se fritam em puro óleo vegetal. Não era uma mentira, mas sim uma meia verdade, já que antes levam um banho de gordura animal. Muitos vegetarianos, sobretudo hindus que seguem os preceitos da sua religião, engoliram a mentira e as batatas, violando os seus princípios sem o saberem. Também se dizia que os seus hambúrgueres eram feitos de "a outra carne branca". No entanto, o porco tem pouco a ver com frango. Este advogado planeia dirigir um duro golpe faseado a Ronnie MacDonald e seus ajudantes. Primeiro, pretende denunciar o gigante do *fast-food* por emitir publicidade enganosa. Para além de deixar os proprietários do MacDonald's como mentirosos, Banzhaf quer ainda acusá-los de não advertir sobre os efeitos da sua comida. Tal como os pacotes de cigarros ostentam a frase "fumar prejudica gravemente a saúde", os produtos destes estabelecimentos deveriam fazer o mesmo. O último ataque dirigirá-se directamente à carteira, que é onde mais dói. No seu entender, as cadeias deveriam pagar os gastos sanitários derivados das enfermidades que ocasionaram. Esta batalha, que já se iniciou nos EUA, pode durar anos, mas em caso de triunfar, criará jurisprudência e

abrirá um caminho para novos processos.

Em Portugal, a luta não procura culpados, mas sim mais recursos para tratar a obesidade. "A obesidade obriga a estratégias de intervenção adequadas que diminuam o risco de doença cardiovascular que limita cada vez mais a qualidade e a esperança de vida da população do mundo industrializado, pelo que a Fundação Portuguesa de Cardiologia considera o combate à obesidade como uma das prioridades do seu programa de acção a favor da população portuguesa", afirma Manuel Oliveira Carrajeta, presidente desta instituição.

A Organização Mundial de Saúde também colocou mãos à obra. Um recente estudo concluiu que o abandono das dietas tradicionais de cada país e o aumento do *fast-food* são os principais causadores das 16 milhões de mortes anuais que a obesidade provoca. Por isso, vai dar início a um plano para promover o consumo diário de cinco peças de fruta e verduras, assim como a prática de exercício físico.

Agora tudo depende de si. **MH**

A verdade sobre O FAST-FOOD Quatro dúvidas recorrentes

► O QUE SE ENTENDE POR FAST-FOOD?

É aquela comida que se pode ingerir de maneira rápida e que tende a ser pouco nutritiva, pobre em hidratos de carbono e fibra e rica em gordura saturada (fritos, panados, etc.).

► COMER DEPRESSA ENGORDA?

A velocidade a que ingerimos os alimentos, a priori, não engorda. O que acontece é que muitas vezes ao comer rapidamente pode-se ingerir uma maior quantidade de alimentos. Pelo contrário, mastigar lentamente melhora a digestão. "De preferência, deve-se saborear os alimentos na boca, o mesmo se aplica aos chocolates e doces. Os aromas permanecem mais tempo na boca, evitando a necessidade de ingerir grandes quantidades de comida", explica a Dra. Telma Valente.

► POSSO INTOXICAR-ME NUM FAST-FOOD?

Depende. A qualidade dos produtos, sobretudo nas grandes cadeias, é muito fiável e costuma-se seguir rigidamente as medidas de higiene. Mas "determinados locais, como por exemplo, algumas rulotes, não têm condições de higiene para preparar e comercializar produtos alimentares", lembra Telma Valente.

► QUANTAS VEZES POSSO IR A ESTE TIPO DE LOCAIS SEM PREJUDICAR A MINHA SAÚDE?

Mais do que quantificá-lo (nem todos os metabolismos respondem da mesma maneira), seria recomendável não se converter num hábito e, sobretudo, na solução mais fácil para se alimentar. Um pouco de esforço ao ir às compras, assim como cozinhar em casa é sempre muito mais benéfico.