

Saúde >> Principais causas são maus hábitos alimentares e falta de exercícios físicos. Pobres são mais atingidos que os ricos

Mais de 10 milhões de brasileiros são obesos

A obesidade é um problema de saúde pública e afeta cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo.

Aqui no Brasil são 40 milhões de adultos e 6 milhões de adolescentes com peso acima do recomendado e, desses, 10,5 milhões são obesos, de acordo com o Ministério da Saúde.

A obesidade acontece quando uma pessoa consome mais calorias do que queima e é provocada, principalmente, pelos maus hábitos alimentares e pela falta de exercícios físicos.

As pessoas pobres são mais obesas que as ricas, já que

têm menos dinheiro para uma dieta de boa qualidade e consomem alimentação carregada de gordura e açúcar.

No Brasil, a alimentação se baseia, cada vez mais, no consumo excessivo de alimentos calóricos, ricos em açúcares, gorduras, sal e aditivos, mas pobres em vitaminas, sais minerais e fibras. O consumo de legumes, hortaliças, verduras e frutas é cada vez menor.

A mesa da casa tem mais produtos industrializados e processados, com mais gorduras e um nível elevado de açúcar.

Existem obesos com ca-



Consumo do brasileiro é muito voltado a alimentos calóricos e gordurosos

rências nutricionais, como deficiência de ferro e de vitaminas. Muitos estão acima do peso por excesso de calorias, principalmente gordura e carboidratos refinados encontrados em pães, bolos e bolachas.

Mudar os hábitos alimentares

O tratamento da obesidade é uma combinação de mudanças dos hábitos alimentares e exercícios físicos.

Os remédios para emagrecer e a cirurgia para a redução do estômago são graves perigos e só devem ser adotados em último caso.

A receita é manter uma dieta rica em carboidratos que não contenha açúcar, com bastante grãos, cereais, frutas e vegetais e pobre em sal.

Projeto do senador Paulo Paim (PT) que tramita no Congresso quer melhorar a qualidade da merenda escolar, se preciso proibindo a venda de refrigerantes, salgadinhos, balas, goma de mascar, frituras e chocolate nas cantinas.

Problema causa doença e morte

Obesa é a pessoa que está acima dos padrões básicos do percentual de gordura, de 20% para homens e 30% para mulheres.

Esse acúmulo excessivo de gordura nos tecidos favorece o desenvolvimento de doenças cardíacas, diabetes e problemas nas articulações.

A obesidade também causa problemas circulató-

rios, danos ortopédicos como dores na coluna e danos dermatológicos como estrias, celulites e micoses.

Boa parte das mortes por câncer de mama estão relacionadas ao excesso de gordura no corpo.

Homens obesos têm maior probabilidade de morrer de câncer de cólon, reto ou próstata. As mulheres

obesas têm mais chances de morrer de câncer de mama, útero e ovários.

O diabetes é uma das doenças mais terríveis relacionadas à obesidade e existem casos de crianças obesas com doenças típicas de adultos como a diabetes tipo 2.

As crianças diabéticas estão condenadas à cegueira, a problemas cardíacos e he-

páticos, pois terão problemas de fígado por volta dos 30 anos de idade.

Como a sociedade dá importância à aparência física, muitos pensam que as obesas são pessoas gulosas e preguiçosas. Assim, os obesos são discriminados no mercado de trabalho e escola e normalmente se sentem rejeitados e com vergonha.

>> Diadema

Aberta as inscrições para mostra de artes

Vai de 2 a 29 de maio as inscrições para a 7ª Mostra de Artes de Diadema nos centros culturais da cidade, de terça a sábado das 9h às 18h.

O evento quer valorizar e difundir o trabalho dos artistas da cidade. Um dos critérios para participar é o candidato ter vínculo com a cidade.

São aceitos trabalhos de artes plásticas, dança, desenho de humor e quadrinhos, fotografia, música, poesia e conto, teatro e vídeo.

A mostra acontece em agosto e premiará os três primeiros colocados de cada uma das categorias, sendo R\$1.717,11 para o 1º lugar, R\$1.335,00 para o segundo e R\$ 959,95 para o terceiro.

Saúde e segurança >> Celebração será amanhã em Santo André, às 10h

Ato ecumênico pelas vítimas do trabalho

A CUT ABC e os sindicatos da região promovem amanhã ato ecumênico em memória às vítimas de acidentes e doenças do trabalho. O ato será realizado na Praça do Carmo, no centro de Santo André, às 10h.

O objetivo é propiciar um momento de reflexão para a necessidade da luta em defesa da saúde dos trabalhadores, reivindicando a garantia de um ambiente trabalho saudável e seguro.

Todos os anos morrem no Brasil três mil trabalhadores, uma morte a cada duas horas. Outros 300 mil trabalhadores se acidentam, três acidentes a cada minuto.

Segundo a Previdência Social, os afastamentos anuais por incapacidade temporária



300 mil trabalhadores se acidentam devido ao ambiente de trabalho precário

superiores a 15 dias atingem 155 mil trabalhadores, em média. Destes, perto de 14 mil não voltam mais à sua atividade ou a qualquer outro tipo de trabalho.

E essa conta quem paga é a sociedade, pois a Previdên-

cia gasta R\$ 32 bilhões por ano no atendimento das vítimas dos acidentes do trabalho. O valor é o mesmo que o Programa de Aceleração do Crescimento, o PAC, reservou para construir e reformar estradas em quatro anos.

Clube de Campo abre no 1º de Maio

O Clube de Campo dos Metalúrgicos do ABC, no Riacho Grande, funcionará normalmente neste final de semana e na terça-feira, dia 1º de Maio. Depois do dia 1º de Maio, quando começa a baixa temporada, a piscina estará fechada e será reaberta somente em outubro.

Sindicato
A Sede do Sindicato e as Regionais Santo André e Diadema estarão fechadas durante o feriado prolongado. As atividades serão retomadas quarta-feira, nos horários habituais.

Suplemento especial da Tribuna Metalúrgica
Edição nº 18 - Segunda quinzena de abril - 2007

Tribuna Cidadania



>> Crianças e adolescentes em perigo

EMISSORAS DERRUBAM LEI QUE CIVILIZA PROGRAMAÇÃO DA TV



Programas de extrema violência ou com cenas de alto erotismo podem voltar a passar na TV a qualquer hora do dia. Liminar conseguida pela Associação das Emissoras de Televisão anulou os efeitos da portaria do governo federal que definia o horário em que programas com essas imagens podiam ir ao ar. Entidades que defendem os direitos das crianças e dos adolescentes protestaram contra a decisão da Justiça. *Página 3*

CUT transfere ato de 1º de Maio para Avenida São João com Ipiranga

O ato de 1º de Maio da CUT foi transferido para o cruzamento da Avenida São João com a Ipiranga, no Centro de São Paulo.

Programada inicialmente para acontecer na praça em frente ao Museu de Ipiranga, o ato foi transferido porque o Ministério Público conseguiu uma

liminar que suspendeu o evento naquele local.

O ato da CUT começa às 12h e o encerramento está previsto para as 20h. A abertura será com o cantor e compositor Zé Geraldo e a última apresentação será do músico Zeca Pagodinho.

Entre os artistas a se apresentar estão também Bruno & Marrone, Leci

Brandão, Chico César, Negra Li, César Menotti & Fabiano, entre outros. O tema deste ano é *Desenvolvimento econômico com distribuição de renda, valorização do trabalho e defesa do meio ambiente*.

Os acessos mais fáceis são pelas estações República, Santa Cecília e Anhangabaú do Metrô.

Missa do Trabalhador em São Bernardo

Também no dia 1º de Maio haverá a tradicional Missa do Trabalhador na Igreja Matriz de São Bernardo, às 9h. O presidente Lula e o ministro da Previdência, Luiz Marinho, estarão presentes.

Da praça da Matriz vão partir ônibus para o ato da CUT, na Av. São João.

Os interessados devem se cadastrar nas Regionais Diadema e Santo André, ou na Sede do Sindicato. Nas montadoras, procurar pelos coordenadores das comissões de fábrica ou comitês sindicais.

No ato da CUT, visite a barraca de alimentação dos companheiros na Fris Moldu Car.