

o contrapeso

editorial

Realizou-se a 13/03 a Assembleia Geral Ordinária da nossa Associação, conforme o previsto nos Estatutos.

A Direcção, pela voz do vogal Carlos Oliveira, apresentou as actividades que foi realizando desde a última Assembleia Geral, bem como propôs o seu programa de actividades para este novo ano que está a decorrer. A aceitação dos presentes foi unânime!

Sinais de vitalidade não faltaram! Não nos compete aqui uma descrição detalhada de tudo o que vem sendo feito, mas tão somente queremos realçar um ou outro aspecto, que por ser mais significativo, merece a atenção dos nossos Associados e leitores em geral. A nossa ida ao Ministério da Saúde parece estar a dar os seus frutos. A obesidade mórbida começa mesmo a ser encarada como uma doença de tratamento prioritário e, por isso, pelo que nos foi comunicado, as cirurgias bariátricas vão fazer parte do programa de erradicação das listas de espera. Sinal de que a mentalidade começa a mudar e que o querer emagrecer começa a ser definitivamente encarado como uma questão de saúde e não como um mero problema de estética. Não deixa de ser igualmente significativo que a ADSE tenha já assumido na totalidade a sua participação na gastrobando-plastia. E, nesta linha, a Direcção continua a encetar contactos com outros sub-sistemas, como sejam os do Ministério da Justiça, da P.T.A.C.S., entre outros. Não queremos desistir, como falávamos na última edição de "O Contrapeso", dos centros de referência para o tratamento da obesidade em todos os seus estádios, com o equipamento adequado e equipas multidisciplinares. Igualmente não podemos deixar cair a "luta" para que os medicamentos aprovados pelo Infarmed no combate à obesidade sejam participados, até porque, como vimos afirmando, trata-se de uma opção estratégica para uma tentativa de redução do número dos super-obesos.

Vamos insistindo, como o fizemos na Assembleia da República, junto da Comissão Parlamentar da Saúde, que obeso é um cidadão com direitos. Daí que a exclusão de que são vítimas por parte das companhias de seguros, seja pela não participação, seja pelo agravamento das taxas, vai contra os princípios da dignidade humana. A cidadania não é uma questão de peso! Vários protocolos estão sendo celebrados com outras Associações. Salientamos apenas o protocolo realizado com a Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, para a partilha da utilização das suas instalações em Campo de Ourique. Já temos um espaço, aliás muito digno, em Lisboa! Consideramos um passo importante, como devem calcular, para o futuro desenvolvimento da nossa Associação. Para rentabilizarmos este espaço, outros passos se seguirão.

Boletim ADEXO nº 02/2004

Associação dos Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal



Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade

22 de Maio de 2004 Parque das Nações

A ADEXO no cumprimento dos seus objectivos pretende instituir o Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, que será assinalado pela primeira vez no próximo dia 22 de Maio de 2004, com um conjunto de actividades diversificado e que irá decorrer no Parque das Nações, em Lisboa.

Durante este dia, a ADEXO propõe-se realizar diversas actividades pedagógicas e de sensibilização, que chamem a atenção para a doença grave que é a Obesidade e que conduzam a uma melhoria dos hábitos alimentares e físicos junto da população portuguesa dando assim início a uma campanha que tem como slogan;

"Não engorde...coma melhor, mexa-se mais. Cuide de Si"

O Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade tem como missão mudar a forma como as pessoas encaram as dietas e a necessidade de perder peso.

A maior parte das pessoas ainda encara a perda de peso como um problema do foro estético e continuam a aderir às dietas e tratamentos disponíveis a preços elevados nas farmácias, sem qualquer certificação ou reconhecimento científico e com efeito praticamente inexistente ou dificilmente conseguido a troco duma dieta desequilibrada, muitas vezes prejudicial e com um retorno rápido à anterior situação. Para os cerca de 4 milhões de pessoas com excesso de peso que existem em Portugal, dos quais aproximadamente 1 milhão são obesos declarados e cerca de 380.000 são Super-Obesos, a perda de peso não é importante apenas para que possam adquirir a figura ideal a curto prazo, mas sim para melhorar a sua qualidade de vida a longo prazo, através de tratamentos realistas e equilibrados.

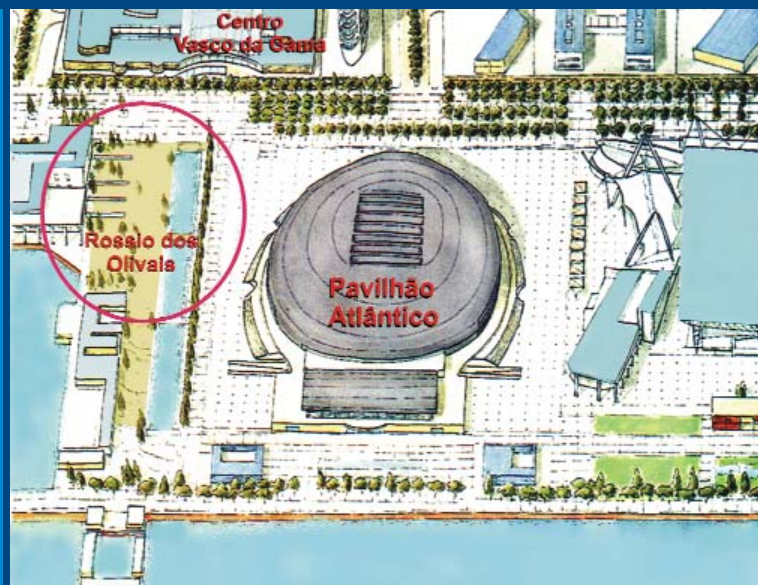
A Organização Mundial de Saúde reconhece a Obesidade como problema de saúde pública e apresenta-a como um dos 10 factores de risco para a saúde global. Ser obeso, bem como as consequências negativas que daí resultam, é neste

momento tão comum que ultrapassou as preocupações tradicionais da saúde pública, tais como a subnutrição e as doenças infecciosas, tornando-se numa das principais causas de doença. Com este Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade pretendemos fazer chegar mensagens expressivas a quatro destinos essenciais;

1. O Governo e as instituições públicas relacionadas com o tratamento da obesidade;
2. O doente obeso;
3. O médico;
4. O Infarmed.

Assim convidamos todos mas em especial aqueles que têm tendência para engordar, a estar connosco neste dia, no Parque das Nações entre o Pavilhão Atlântico e o Pavilhão de Portugal, no espaço com o nome Rossio dos Olivais, entre as 09 e as 18 Horas onde vamos estar com outras Associações e Confrarias, com várias Sociedades Médicas, com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, com Ginásios, com Animação de Rua, Passeios a pé e de bicicleta, rastreios cardiológicos e de Obesidade, espectáculos, informações, livros, insufláveis etc.

Dia Nacional de Luta Contra a **Obesidade** 22 de Maio de 2004 Parque das Nações





Actividades em Tenda *

- 9H00** Abertura dos Stands de Exposição
- 11H00** Sessão de Abertura dos Fóruns de Debate (convidados - Ministro da Saúde, Secretário de Estado da Saúde, Governador Civil, Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Vereadores)
- 12H30** Tuna Masculina de Farmácia
- 14H00** 1º Fórum - "Obesidade: Riscos e Tratamentos" com a participação da, SPEO, SPCO (Tratamento Cirúrgico da Obesidade) SPC
- 14H30** Sessão de assinaturas do Livro da Profª Isabel do Carmo Espaço ADEXO
- 15H00** 2º Fórum - "Alimentação e Exercício Físico", com a participação da SPCNA, NDCA, FMH (Os Conselhos Práticos para o Aumento da Actividade Física)
- 15H30** Sessão de assinaturas do Livro do Dr. João Breda Espaço ADEXO
- 16H00** 3º Fórum - Confraria do Pão (Séc. XXI: Saúde Pública ou Doença Pública?). ADEXO (A Saúde Pública, os Seguros, os Falsos Medicamentos e a Obesidade).
- 16H30** Sessão de assinaturas do Livro do Dr. Themudo Barata Espaço ADEXO
- 17H00** 4º Fórum - "A Obesidade, o aumento da Diabetes e das Doenças Coronárias", com a participação da APDP, SPEDM, FPC
- 18H00** Encerramento
À Capela
Fado de Coimbra na tenda grande

Actividades de Rua *

- 9H00** Rastreio Obesidade (IMC e PC)
- 9H00** Rastreio Cardiológico (Tensão e Colesterol)
- 10H00** Início das Actividades de Rua
- 10H00-10H30** Oferta de balões
- 10H45** Aula de Ginástica de Manutenção (GCP)
- 11H00** Distribuição de livros (Espaço Adexo)
- 11H40** Passeio pedonal até ao Oceanário (Solinca)
- 14H00** Passeio pedonal até à Torre Vasco da Gama (GCP)
- 15H00** Tuna Feminina de Farmácia
- 15H30** Aula de Ginástica de Manutenção Solinca
- 15H30** Passeio de Bicicleta à zona Leste do Parque das Nações
- 16H00** Distribuição de livros (Espaço Adexo)
- 18H00** Encerramento

Os nossos Parceiros

Ministério da Saúde
Direcção Geral de Saúde
OMS/International Task Force for Obesity
Latin American Obesity Task Force for Obesity
Parque EXPO
Fundação Portuguesa de Cardiologia
Faculdade de Motricidade Humana
Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade
Sociedade Portuguesa de Cirurgia da Obesidade
Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Núcleo de Doenças do Comportamento Alimentar
Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação
Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo
Faculdade de Farmácia
Confraria do Pão
Confraria da Sopa
Ginásio Clube Português
Health Club Solinca
TejoBike
Alloga
C&C - Consultores de Comunicação, Lda

Os nossos Patrocinadores

Abbott Laboratórios
Endotécnica
Laboratório Roche
Plastimede
Delta Cafés

A ADEXO abriu o 1º Portal Nacional sobre Obesidade na Internet

Este Portal é uma evolução natural da nossa página e pode ser encontrado em www.adexo.pt. O projecto tenciona concentrar aqui informação de todas as entidades que de alguma forma se dedicam ao tratamento sério e credível desta doença. Existem assim três sectores de consulta;

1. De acesso ao público em geral com informações genéricas sobre obesidade.
2. De acesso livre com informação prestada pelas diferentes entidades presentes no portal.
3. De acesso condicionado aos sócios com a sua situação regularizada e que contém informação específica sobre os tratamentos e locais onde estão disponíveis várias secções como por exemplo, nutricionismo aplicado aos diferentes estágios da doença, departamentos de perguntas e respostas por email às diferentes especialidades médicas envolvidas no processo de tratamento ou à própria Associação e que terão respostas de profissionais das diferentes Sociedades médicas que conosco estão em parceria, entre outras matérias que estamos a preparar.

O portal está já em uso mas nestes próximos meses existem áreas que ainda não estarão disponíveis por estarem em desenvolvimento. Faça-nos uma visita.

António Matos



Artigo de Opinião

O COMER E O SABER COMER... PÃO!

Na Confraria do Pão (Alentejo), acreditamos que a identidade cultural é um instrumento importante para nos precaver das agressões do mundo contemporâneo, em que o factor tempo domina e condiciona comportamentos. Isto é, "depressa e bem não há quem!".

A Alimentação Mediterrânica (AM) que o "Homem" veio laboriosamente construindo ao longo de dois milhões de anos de evolução, é comprovadamente uma Alimentação saudável, protectora da saúde física, mental e social. Ora, no mundo ocidental, a obesidade ocupa já lugar principal na Saúde Pública, mormente pelas suas complicações orgânicas, psíquicas e sociais, bastamente conhecidas, pelo que se devem implementar todos os esforços possíveis para a combater. Há, pois, motivo para investigar as causas desta tragédia, questionando-nos sobre os verdadeiros motivos que lhe estão inerentes e, sobretudo, propondo estratégias que permitam prevenir este flagelo.

Sigamos a pista do Pão, como alimento principal da AM. Bem se sabe que os alimentos valem sobretudo conforme são aproveitados pelo organismo e nele funcionam.

O Pão que fazemos na Confraria, ou aquele que sai de um forno clássico de padaria, mesmo que preparado e levedado diferentemente, passa mais de uma hora num forno de temperatura "baixa". Em resultado da cozedura lenta, o amido da farinha origina sobretudo substâncias de peso molecular elevado - dextrinas. Citando o saudoso Emílio Peres: "*Quando comemos um pão assim, ingerimos algum amido, o que escapou à "digestão" da amassadura e da cozedura, muitas dextrinas grandes, algumas pequenas e poucas moléculas muito pequenas: maltodexroses e açúcares. Como consequência, este pão demora à volta de quatro horas a ser digerido, promove uma absorção lenta e sustentada de moléculas de glicose, não provoca uma secreção muito grande de insulina e faz variar pouco a glicose sanguínea.*" Contrariamente ao que acontece com o "pão" resultante da cozedura rápida de vários tipos de massa em fornos industriais de elevadas temperaturas. Nestes "*o amido original desdobra-se sobretudo em dextrinas de médio e baixo peso molecular, em maltodextrinas e em abundantes quantidades de açúcares, pelo que à ingestão de tal produto se segue uma rápida absorção (em média, inferior a duas horas e trinta minutos), com elevação da produção de insulina e do nível sanguíneo da glicose e com indução de nova necessidade de comer ao fim de pouco tempo.*" Como se vê, a exemplo de outros alimentos, o pão está hoje sujeito a muitas e curiosas inovações como as referidas e outras resultantes dos produtos que a indústria disponibiliza para o pão saber a pão, para o pão ter cor de pão, para o pão parecer ter sido cozido a lenha, melhor, para as "massas congeladas" e outras parecerem pão tradicional. sempre conduzidos pelos mesmos senhores que, para pouparem tempo (leia-se para aumentarem os lucros) introduziram os fermentos para levedarem as massas.

A Direcção propôs e a Assembleia Geral aprovou como sócios honorários:

- Sr. Mário Dimas, porque é ele o responsável pela imagem da ADEXO, desde a concepção do logotipo à elaboração de vários cartazes que nos têm dado a conhecer. Não sendo doente obeso tem oferecido o seu trabalho e dedicação à ADEXO;
- Abbott Laboratórios, pela preciosa colaboração e apoio efectivo que desde os primeiros momentos da nossa actividade nos tem sido dado por esta empresa e que funcionou como pilar de apoio para a facilitação do trabalho que desenvolvemos;
- Sr. Jorge Resina Santos, que, no desempenho das suas funções profissionais tem tido para conosco uma postura excepcional, dando-nos o apoio logístico necessário para que levassemos a bom termo os nossos objectivos.
- A Assembleia aprovou também um voto de agradecimento à Plastimed e aos Laboratórios Roche pela preciosa ajuda que nos deram durante o ano de 2003.

Estamos agora a investir muitas das nossas energias na preparação do Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, que se realizará a 22 de Maio próximo, no Parque das Nações. O programa detalhado deste evento está à sua disposição nas páginas centrais deste boletim. Faça-nos chegar as suas achegas, mas, sobretudo, queira honrar-nos com a sua presença. Se formos muitos mostraremos ainda melhor a nossa força!

Mário Faria Silva

ADEXO abriu delegação na Madeira

A **ADEXO** acaba de abrir uma delegação na Madeira, que conta a partir de agora com a disponibilidade de Cristina Ferreira, responsável pelo desenvolvimento e implementação de todas as actividades relacionadas com o apoio ao doente Obeso e de sensibilização junto da restante população local. A **Adexo Madeira** pode ser contactada através do telemóvel 96 5363182, ou pelo email: acaferreira@hotmail.com

Concluindo, o pão tradicional adapta-se muito bem à nossa fisiologia; mata a fome durante horas e é funcionalmente tranquilo. Os outros ("Pão quente", "pão de forma", "baguete", outros cozidos em minutos e cada vez maior número dos que a indústria panificadora disponibiliza no mercado) perturbam os equilíbrios metabólicos, prejudicam várias funções reguladoras e, nomeadamente, alteram os mecanismos do apetite e da saciedade, levando a comer mais precocemente e em maior quantidade, tal como acontece com biscoitos, bolachas e tostas industriais. Contrariamente à crença comum, o Pão, em si mesmo, não provoca obesidade. O problema são os "pães" que por aí se encontram. Fica então a sugestão: a simplicidade e a cultura presentes na Alimentação Mediterrânica, em geral, e no Pão em particular, devem ser ouvidas, respeitadas e promovidas. Enquanto se não faz tarde... Seguramente que, assim, o mundo voltará a ser mais saudável e a obesidade muito menos prevalente.

João Madureira, Médico e Presidente da Confraria do Pão