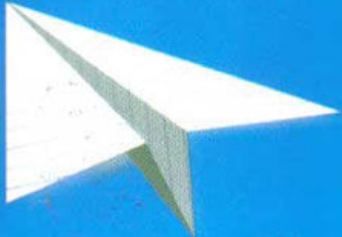


EMBRAER VOANDO ALTO



A Embraer, nunca voou em céu de brigadeiro. Houve momentos em que voava sob instrumentos, em plena tempestade. Entenda como os altos e baixos a tornaram reconhecida como uma das maiores empresas do ramo da aviação. Pág. 10



18 SAÚDE & BEM-ESTAR

Obesidade: os desafios dessa luta e exemplos de quem venceu a guerra contra a balança.

34 CASA & DECORAÇÃO

Varandas: várias sugestões para o espaço preferido de quem vive na cidade.

44 ENTREVISTA

Conheça a trajetória do rádio e do radialista Antonio Leite e saiba porque os dois continuam ícones da comunicação.

A QUEDA DE BRAÇO CONTRA A BALANÇA

Começa o mês e é hora de reiniciar a luta contra a balança. Sempre assim início do mês, da semana: Emagrecer é sempre meta. Engordou? Sofre do efeito sanfona? Saiba que você é um dos milhões de pessoas que faz os índices crescerem.

Recente pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE, o excesso de peso já atinge metade da população adulta. A pesquisa também revelou que o problema se agrava com a idade e afeta mais pessoas de áreas urbanas.

Os especialistas apontam que a obesidade é uma das piores aquisições da civilização. O mal atinge a todos: celebridades, pobres e ricos em todas as partes. Pesquisas revelam o avanço da obesidade na população mais rica, comprovando que é necessário reeducar para comer melhor e de modo mais saudável. A Secretaria de Saúde da prefeitura de São José dos Campos incluiu na última década programa nutricional e atividades físicas para a população. O objetivo é tentar reverter o quadro crescente de população acima do peso no município.

Para a nutricionista Mariana Ferri somente uma criteriosa educação nutricional e não uma dieta milagrosa é possível rever o quadro de obesidade. "Tenho grandes exemplos de pacientes que eliminaram mais de 30 quilos e nunca mais recuperaram" (acompanhe entrevista)

Nos casos de obesos mórbidos, em que os

tratamentos clínicos convencionais não mostram resultados satisfatórios, nem na perda, nem na manutenção do peso perdido, a indicação é a cirurgia de redução de estômago, informa o médico e cirurgião Roberto Kiyoshi Kiko.

De acordo com o médico ouvido pela Vida Urbana, existe indicação cirúrgica quando o paciente apresenta um IMC- índice de Massa Corpórea (peso/altura²) acima de 40 KG/ m², ou quando o índice for maior que 35Kg/m² com comorbidades, ou seja doenças associadas como hipertensão arterial, diabetes e problemas ortopédicos, por exemplo.

O IBGE também mostra que uma em cada três crianças (de 5 a 9 anos) no País estão acima do peso. No próximo mês traremos uma reportagem sobre obesidade na infância. ■

Programas gratuitos de combate à obesidade oferecido pela Prefeitura.

Projeto Caminhar e Projeto Agita São José, desenvolvido pela Secretaria de Saúde. Atendendo mais de 150.000 pessoas ao ano.

Programa Municipal de Nutrição

Criado em abril de 2006, tem como objetivo investir em ações de educação nutricional. Neste projeto são abordados temas como alimentação saudável, alimentos funcionais. Dentro do programa de Nutrição há ainda o Programa Bem-Estar e o Projeto Alecrim que atende crianças com excesso de peso. Informações: www.sjc.sp.gov.br - Tel. 12 - 3947-8089.

ENTREVISTA

Nutricionista Dr^a Mariana Ferri

O que podemos definir como uma alimentação saudável?

É aquela que agrega boa qualidade, quantidade ideal e prazer alimentar, visando o fornecimento adequado de nutrientes específicos para cada pessoa.

Para que um obeso inicie um programa alimentar, quais cuidados devem ser tomados?

O primeiro cuidado a ser tomado é com relação às restrições. As pessoas acham que ficar sem comer emagrece, e isso é mentira. O fato de ficarmos mais de 3 horas sem comer durante o dia dificulta o emagrecimento, além de fazer mal à saúde.

Cite exemplos de alimentação saudável.

Estabelecer horários para fazer as principais refeições
Substituir alimentos industrializados por alimentos naturais;

Preferir alimentos assados, grelhados ou cozidos;

Iniciar as refeições pelos vegetais folhosos para auxiliar no estímulo da saciedade;

Fazer as refeições em ambientes tranquilos, estar sentado, esquecer os problemas, concentrar-se na alimentação, mastigando bem os alimentos. Evite ambientes agitados, conversas desagradáveis e desligue a televisão;

Quais os cuidados com dietas ocasionais que mudam os hábitos alimentares bruscamente?

Dietas da moda podem até ajudar na perda de peso, mas dificilmente educa o hábito alimentar, uma vez que segui-la por muitos anos será muito difícil. O ideal é procurar um profissional capacitado para avaliar qual a mudança ideal e como fazê-la sem tanto sacrifício.



UM EX-OBESO, CICLISTA

De 123 quilos para os atuais 85, muita coisa mudou na vida de José Domingues Sanz, o **Pepito**. Aos 52 anos, relembra que passou a maior parte da vida lutando contra a balança, resultado de má alimentação associada a tendência hereditária. Adepto do ciclismo, diz que a reeducação alimentar é uma luta constante aliada a exercícios físicos. Conta que muitos dos amigos atuais nem imaginam que um dia foi um obeso. "É uma mudança e nova proposta de vida".



DE OBESO MÓRBIDO A FISCULTURISTA

O ex-presidente da ACI – Associação Comercial e Industrial de São José dos Campos e jornalista **Paulo Saes** conquistou uma nova vida. Emagreceu 110 kg depois da cirurgia Bariátrica (redução de estômago) e outras cirurgias para retirada de pele. Atualmente está se preparando para participar de concurso de fisiculturismo. "Sem uma equipe multidisciplinar e muitos estudos sobre o tema jamais alcançaria os atuais 7% de gordura. Ninguém imaginava que um obeso mórbido, poderia se tornar um atleta." diz.

