



Chaves para um correto

Balanco Energético



As estratégias para combater o excesso de peso e a obesidade devem insistir em manter os princípios de uma adequada alimentação e incrementar a atividade física para conseguir um estilo de vida saudável

1 • A ingestão de energia deve ser igual ao gasto de energia



Uma melhor compreensão do balanço energético pode resultar útil para as intervenções que façam frente à obesidade

2 • Níveis elevados de atividade física e adequar a alimentação diária a estes níveis, implicam um balanço energético ótimo e associado a um menor aumento de peso



É necessário transformar a mensagem "comer menos e mexer-se mais" para "mexer-se mais e comer melhor", isto é, manter uma alimentação variada, moderada, equilibrada, confortável e sustentável

3 • A restrição de alimentos por si só e realizada a longo prazo, não é eficaz para reduzir o excesso de peso e a obesidade



A fisiologia humana está preparada para um alto nível de ingestão e de gasto energético. A restrição faz com que o organismo se adapte para poder manter o peso alterando a redução do gasto energético

4 • É importante manter a longo prazo um adequado balanço energético com uma conveniente ingestão de energia para não comprometer o cumprimento das recomendações nutricionais, especialmente de vitaminas e minerais



Para tal, é imprescindível aumentar o gasto energético; procurar oportunidades para reduzir o sedentarismo e ser mais ativos

A esperança de vida pode ser aumentada
Numa média de **3,4 anos** nas pessoas que praticam uma atividade física moderada

e em 4,2 anos de média para os que superam em mais do dobro as recomendações internacionais de praticar atividade física mínimo de 150 minutos/semana



Recomendações para a prática de atividade física que devem ser adaptadas às capacidades de cada indivíduo



Jovens
até 17 anos



• 60 min/dia
de atividade física
moderada intensiva

+ completar com



• 3 dias/semana
de atividade física intensiva



Adultos



• 150 min/semana
de atividade física
aeróbica moderada,
ou em seu lugar,

• 75 min/semana
de atividade física
aeróbica intensiva

+ completar com



• 2 dias/semana
de atividades de
fortalecimento muscular



Maiores
de 65 anos



• 150 min/semana
de atividade física
aeróbica moderada,
ou em seu lugar,

• 75 min/semana
de atividade física
aeróbica intensiva

+ completar com



• 2 dias/semana
de atividades de
fortalecimento muscular

+ completar com



• 3 dias/semana
de atividades para melhorar
o equilíbrio e evitar quedas
(para pessoas com
mobilidade reduzida)

Com a colaboração de:

 **The Coca-Cola Company**
A Hidratar o Mundo desde 1886

Hill JO, Wyatt HR, Peters JC. The importance of energy balance. *US Endocrinology*. 2013;9(1):27-31

Hill JO, Wyatt HR, Peters JC. "Energy Balance and Obesity". *Circulation*. 2012; DOI: 10.1161/Circulationaha.111.087213

Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. (2012). Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. *PLoS Med* 9(11):e1001335. DOI:10.1371/journal.pmed.1001335

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/