

Para uma vida melhor

Por: Angieli Maros

Dados da Organização Mundial da Saúde revelam: mais de um bilhão de adultos estão com excesso de peso em todo o mundo. Não é segredo para ninguém que o sobrepeso contribui para o surgimento

de doenças crônico-degenerativas, como as cardíacas, derrame cerebral, câncer, diabetes, hipertensão arterial, entre outras. Para se manter saudável, manter uma alimentação e um condicionamento físico adequados é essencial. Veja a seguir algumas opções simples que podem melhorar a saúde:



Foi pensando nos benefícios de uma alimentação saudável que a Agência Nacional de Vigilância

Sanitária (Anvisa) formulou, e deve publicar até o fim do ano, novas regras para a propaganda de produtos com altos níveis de açúcar, sal e gorduras. Assim, as embalagens deverão mostrar os riscos que o excesso de consumo do alimento poderá trazer.

Na 8ª SEPEX, o estande "Vida Saudável", da Secretaria de Saúde de Florianópolis, possibilita que o visitante descubra qual é o seu Índice de Massa Corpórea (IMC), valor importante para alertar sobre os perigos da obesidade. O IMC é uma medida obtida pela relação entre o peso e a altura (elevada ao quadrado) do indivíduo e que pode indicar possíveis riscos à saúde. De acordo com Janine Alves, profissional de Educação Física da Secretaria, "manter um IMC adequado é importante para manter a saúde em dia e, inclusive, prevenir problemas futuros".

Acompanhe a 8ª Sepex pelo site do [cotidiano](#) .