

QUANTO DEVE PESAR?

- O índice de massa corporal (IMC) é uma referência útil para um peso saudável.
- Saiba a sua altura e o seu peso.
- Calcule o seu IMC assim:

$$\text{IMC} = \frac{\text{O seu peso (kg)}}{[\text{a sua altura (metros)} \times \text{a sua altura (metros)}]}$$

$$\text{p. ex.: } 24,8 = \frac{70}{[1,68 \times 1,68]}$$

- Recomenda-se que tente manter um IMC entre 20 e 25.
- O gráfico abaixo é uma forma mais fácil de calcular o seu IMC. Localize o seu peso e a sua altura. O ponto onde as linhas se cruzam indica o seu espectro de IMC.

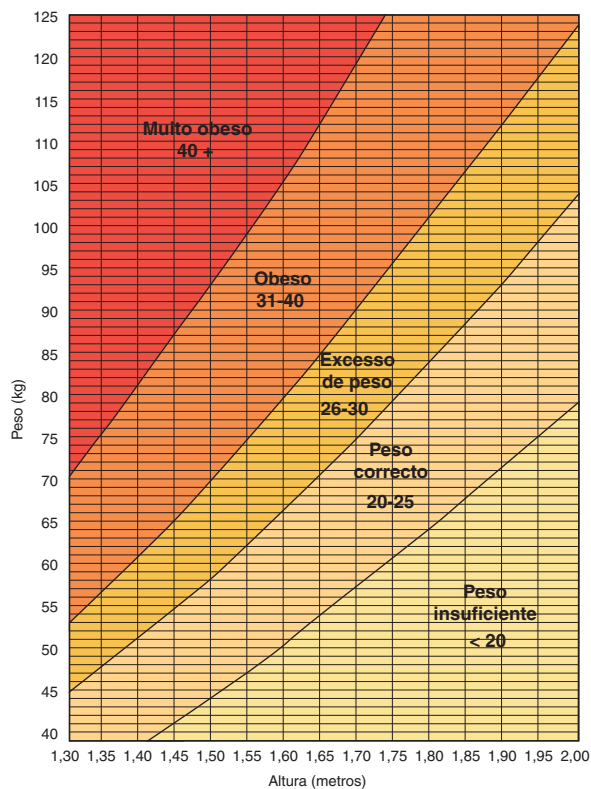


Gráfico de IMC

MUDAR O SEU ESTILO DE VIDA PODE REDUZIR O RISCO DE DC

Alterações no estilo de vida	Redução do risco de DC
Deixar de fumar	50-70% em 5 anos
Perder peso em excesso	35-55%
Fazer exercício durante pelo menos 20 minutos, 3 vezes por semana	45%
Manter a ingestão de bebidas alcoólicas nos limites saudáveis	25-45% menos risco do que quem bebe em excesso
Não acrescentar sal ao cozinhar ou à mesa	15%

ÍNDICE ATEROGÉNICO

O teor de gordura dos alimentos é expresso aqui por um índice aterogénico. Este método de exprimir o teor de gordura apresenta valores altos para os alimentos ricos em gorduras saturadas (maior risco de DC). Quanto maior é a proporção de gorduras insaturadas, mais baixo é o valor (menor risco de DC).

Alimento	Índice aterogénico
Queijo gordo	2,0
Manteiga	2,0
Cabrito assado	1,0
Costeleta de cabrito magra	1,0
Lombo de vaca assado magro	0,7
Carne de vaca picada	0,7
Bacon frito entremeado	0,7
Porco assado magro	0,6
Salsichas de porco grelhadas	0,6
Frango assado	0,5
Margarina polinsaturada	0,4
Cavala não cozinhada	0,3
Azeite	0,1
Óleo de girassol	0,1