

## O açúcar que podemos evitar

No dia 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação, houve uma atividade promovida pelo projeto Haja saúde, na disciplina de Ciências Naturais, na qual abordamos a quantidade de açúcar escondido nos alimentos e os muitos problemas que este nos pode trazer.

Nesta atividade, a enfermeira Sandra e duas estagiárias do curso de enfermagem, a Diana e a Fátima, falaram-nos sobre os problemas de saúde que o consumo excessivo de açúcar nos pode causar, como por exemplo, a obesidade e o excesso de peso, a hipertensão arterial, o colesterol alto, as cáries dentárias, a diabetes, e muitos outros. Percebemos que uma alimentação, para ser saudável, deve ser equilibrada, variada e completa.

Através de uma atividade prática, mostraram-nos a quantidade de açúcar nos alimentos que habitualmente ingerimos. A OMS (Organização Mundial de Saúde) recomenda apenas o consumo de 25 g de açúcar diário por pessoa.

Abordamos, também, a diabetes, que é uma doença crónica, e se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue. Refletimos que esta é um problema cada vez mais frequente, visto que afeta 2 em cada 10 pessoas e 2 em cada 5 desconhecem que possuem a doença. Existem indivíduos com diabetes de dois tipos: os de tipo 1, que não produzem insulina e precisam de injeções regulares desta hormona e os de tipo 2, que produzem insulina em quantidades reduzidas, mas não a suficiente.

Achamos esta atividade cativante, porque é do nosso interesse saber mais sobre a prevenção da nossa saúde e como melhorá-la, além de aprendermos coisas que não tínhamos sequer ideia, o que é sempre importante.

Ana Francisca Costa, Beatriz Gomes e Luísa Gonçalves (9º C)

