

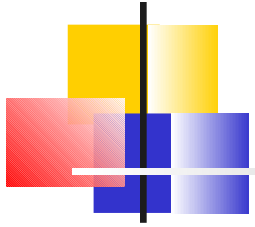
Questões sobre o documentário Super Size Me



Prof. Francisco Robson da Costa Lima

frdcl@hotmail.com

www.professorrobsoncosta.blogspot.com



1- O documentário Super Size Me cita que 60% da população Americana está acima do peso ou obesa. Segundo o VIGITEL 2007 (MS – Brasil), o índice de pessoas obesas no Brasil é de:

- a) 13%
- b) 25%
- c) 32%
- d) 47%
- e) 50%



Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico do Ministério da Saúde VIGITEL

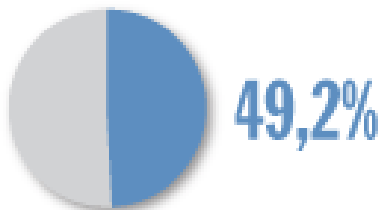
- **Pesquisa entre julho e dezembro de 2007**
- **54 000 homens e mulheres moradores de 26 capitais brasileiras, além do Distrito Federal**

Peso corporal

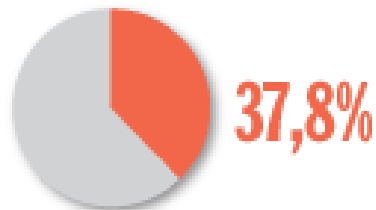
Está tudo errado

43,4% dos brasileiros estão acima do peso

HOMENS

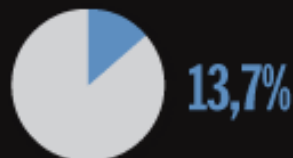


MULHERES



13% dos brasileiros estão obesos

HOMENS



MULHERES



13,2% de aumento em relação a 2006



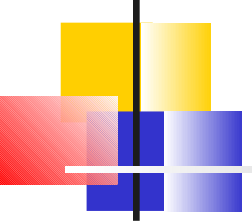
A maior incidência de excesso de peso está entre os homens com mais de doze anos de escolaridade — 57,9% contra 43,4% da média nacional

Pelo menos três fatores explicam o fenômeno. O poder aquisitivo mais alto facilita o acesso a uma variedade gastronômica maior (e mais calórica). Além disso, os homens mais escolarizados tendem a praticar menos atividade física. O índice de sedentarismo entre esses homens chega a 40%, quando a média nacional é de cerca de 30%



As cariocas estão entre as mulheres mais obesas do país

É o “paradoxo carioca”. Apenas 10% dos moradores do Rio de Janeiro moram na orla ou perto dela, o que serve de incentivo para o culto à boa forma. Nos bairros de classe média baixa e nas favelas, o aumento do poder aquisitivo facilitou o acesso à comida, geralmente do tipo engordativo



2- Qual o índice de pessoas acima do peso ou obesas em Natal, segundo o VIGITEL 2007 (MS – Brasil)?

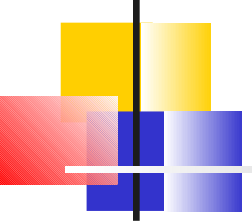
- a) 23%
- b) 36%
- c) 42%
- d) 51%
- e) 60%

Os campeões do excesso

Em cada dez brasileiros que moram em quinze capitais e no Distrito Federal, pelo menos quatro sofrem de obesidade ou sobrepeso. Veja a colocação e os percentuais de cada local

■ OBESOS
■ SOBREPESO





3- O índice de crianças acima do peso ou obesas no Brasil aumentou nos últimos dez anos de 4% para:

- a) 7%
- b) 15%
- c) 21%
- d) 28%
- e) 35%

Mais gordos e sedentários

Nos últimos anos, vem aumentando o número de crianças com colesterol alto. A principal explicação para esse aumento está nos hábitos da vida moderna. Os mais importantes são:

DIETA

Em 1995

O prato das crianças brasileiras era essencialmente composto de arroz, feijão, carne e salada

Em 2005

Tomaram espaço a batata frita e as grandes porções de carne gordurosa, como os hambúrgueres, vilões do colesterol alto



OBESIDADE

Porcentagem de crianças obesas na população brasileira infantil

Em 1995



4%

Em 2005



15%



SEDENTARISMO

O computador e a televisão vêm roubando o espaço das brincadeiras que exigem esforço físico.

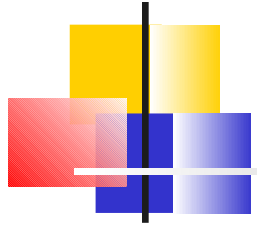
Por conta disso,

3 em cada 9

crianças brasileiras são sedentárias

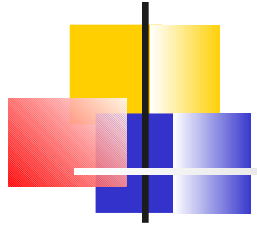


Fonte: Isabela Giuliano, uma das coordenadoras do Grupo de Estudos em Cardiologia Pediátrica Preventiva da Sociedade Brasileira de Cardiologia



4- A chance de uma criança obesa tornar-se um adulto obeso é de:

- a) 20%
- b) 30%
- c) 40%
- d) 50%
- e) 60%



Qual o estado brasileiro com o maior número de pessoas com sobrepeso ou obesas, segundo o VIGITEL 2007 (MS – Brasil)?

- a) Rio Grande do Norte
- b) Rio Grande do Sul
- c) Rio de Janeiro
- d) São Paulo
- e) Pernambuco

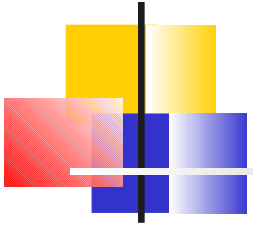
Os campeões do excesso

Em cada dez brasileiros que moram em quinze capitais e no Distrito Federal, pelo menos quatro sofrem de obesidade ou sobrepeso. Veja a colocação e os percentuais de cada local

■ OBESOS
■ SOBREPESO



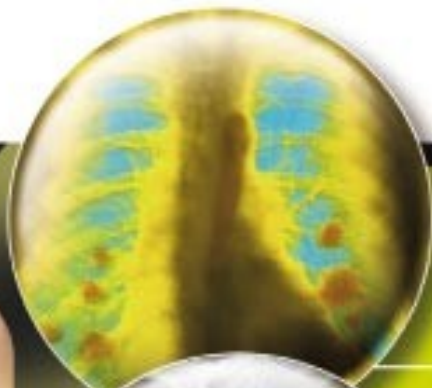
Fonte: Inca/Ministério da Saúde



De acordo com o documentário Super Size Me, qual a maior causa de morte evitável nos Estados Unidos?

- a) Etilismo
- b) Câncer de colo de útero
- c) Câncer de próstata
- d) Tabagismo
- e) Obesidade

O CIGARRO E A SAÚDE DELAS



As mulheres são mais suscetíveis aos efeitos do fumo

CÂNCER DE PULMÃO

O impacto do cigarro no aparecimento de tumores de pulmão em mulheres é 70% maior do que em homens

INFARTOS E DERRAMES

O cigarro é responsável por 40% das mortes por doenças coronárias em mulheres de até 65 anos. Entre os homens, esse índice é de 30%

OSTEOPOROSE

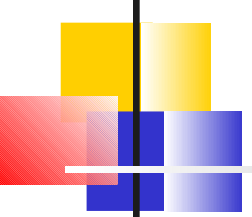
A doença atinge duas vezes mais mulheres do que homens. Entre as tabagistas, o número de vítimas é quase três vezes maior

Fonte: Jaqueline Issa, cardiologista do InCor

● A incidência de câncer de pulmão entre as brasileiras aumentou **134%** nos últimos vinte anos, quase três vezes mais que nos homens. Isso ocorre não apenas porque mais mulheres fumam, mas também devido à maior predisposição feminina para a doença

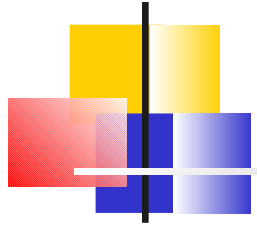
Fonte: Instituto Nacional do Câncer (Inca).

Efeitos do fumo nas mulheres



7- Antes do início do experimento, Morgan Spurlock teve sua pressão arterial aferida por um cardiologista (14x9,5 mmHg), um clínico geral (13x10,5 mmHg) e uma gastroenterologista (12x8 mmHg). Qual o motivo dessas diferentes aferições e qual valor devemos considerar?

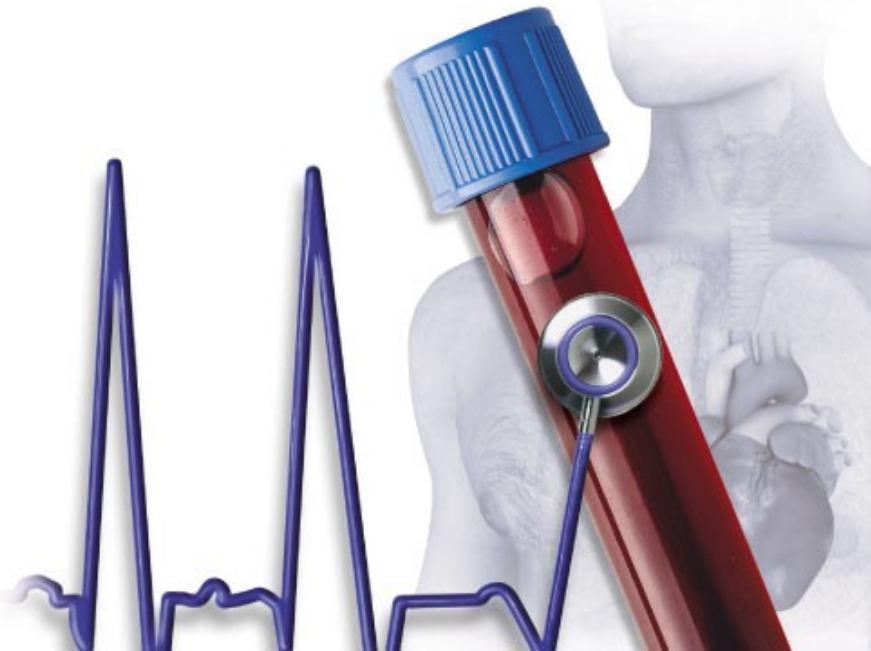
- a) Hipertensão arterial prim·ria – média das pressões
- b) Hipertensão arterial secund·ria – média das pressões
- c) Hipertensão arterial secund·ria – pressão arterial 13x10,5 mmHg
- d) Hipertensão do avental branco – pressão arterial 12x8 mmHg
- e) Hipertensão arterial essencial – pressão 14x9,5 mmHg



8- Morgan Spurlock foi submetido aos seguintes exames laboratoriais: Colesterol total 168 mg/dl, Triglicerídes 43 mg/dl (exame com o gastroenterologista) e 87mg/dl (exame com o cardiologista). Assinale a alternativa que traz os valores normais do Colesterol e do Triglicerídes, respectivamente:

- a) Até 200 mg/dl e até 100 mg/dl
- b) Até 300 mg/dl e até 200 mg/dl
- c) Até 400 mg/dl e até 300 mg/dl
- d) Até 500 mg/dl e até 400 mg/dl
- e) Até 150 mg/dl e até 50 mg/dl

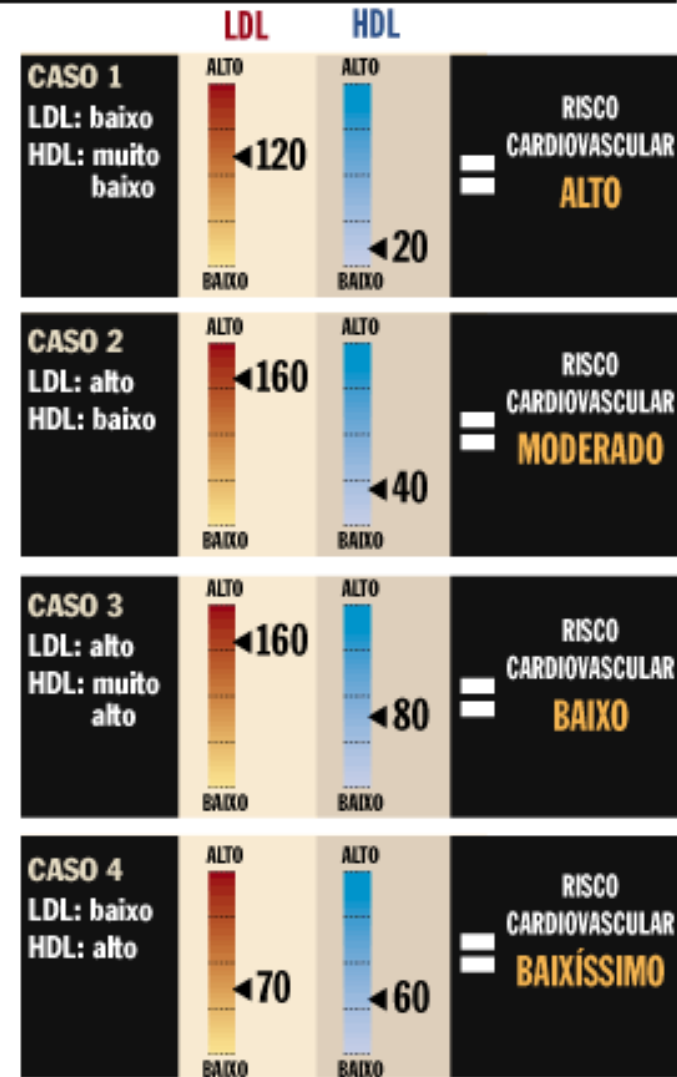
O sangue revela

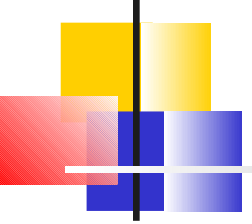


Não se podem desprezar os efeitos do LDL, o mau colesterol. Mas, estudos recentes defendem agora que o mais importante é aumentar os níveis de HDL, o colesterol do bem

Foco no HDL

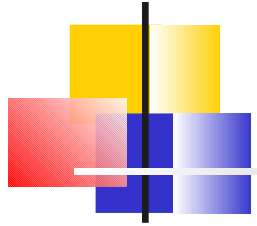
O quadro ao lado traz quatro exemplos que mostram o impacto do colesterol bom na definição do risco cardiovascular de uma pessoa (em miligramas por decilitro de sangue)





9- A nutricionista concluiu que Morgan Spurlock apresentava um peso saudável antes do início do experimento. Para isso ela calculou o índice de massa corporal (IMC) a partir do peso (84 Kg) e altura (1,85 m). Qual o valor encontrado?

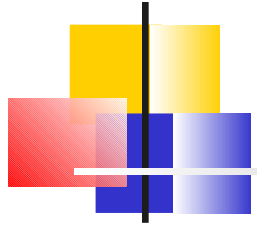
- a) 26,5
- b) 33,5
- c) 40,5
- d) 24,5
- e) 32,5



Sobrepeso e Obesidade

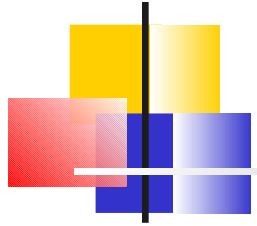
IMC=peso/altura² : Kg/m²

Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidade leve	30,0 – 34,9
Obesidade moderada	35,0 a 39,9
Obesidade mórbida	>40



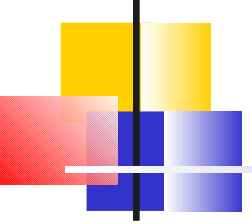
10- Assinale os problemas de saúde que o sobrepeso ou obesidade pode acarretar:

- a) Hipertensão, Doença cardiovascular, Derrame cerebral e Problemas respiratórios
- b) Distúrbios da vesícula biliar, Apnéia do sono, Câncer endometrial, Câncer de mama
- c) Câncer de próstata, Dislipidemia, Esteatose hepática, Diabetes tipo II e Asma
- d) Hiperuricemia, Doença ovariana policística, Infertilidade, Problemas de Reprodução
- e) Todas as alternativas estão corretas



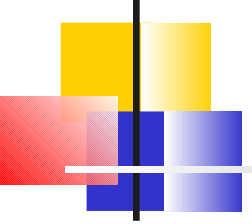
11- Se o diabetes acomete uma pessoa antes dos quinze anos de idade, seu tempo de sobrevivência diminui em:

- a) 17 a 27 anos
- b) 10 a 20 anos
- c) 5 a 15 anos
- d) 4 a 8 anos
- e) 2 a 4 anos



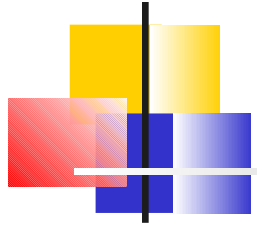
12- A quantidade diária de calorias para um ser humano é de 2000 a 2500 calorias. Morgan Spurlock com a “dieta do palhaço” passou a ingerir a quantidade diária de:

- a) 3000 calorias
- b) 3500 calorias
- c) 4000 calorias
- d) 4500 calorias
- e) 5000 calorias



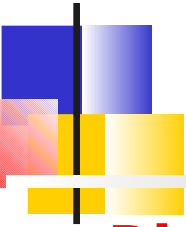
13- A partir de qual percentual de peso um paciente obeso deve perder para ter redução de seus valores pressóricos?

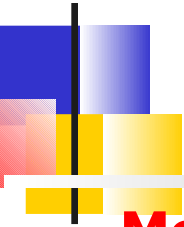
- a) 2%
- b) 3%
- c) 5%
- d) 8%
- e) 10%



14- Com que frequência e por quanto tempo, no mínimo, devemos realizar atividades físicas para manter a saúde?

- a) Uma vez por semana por 45 minutos
- b) Duas vezes por semana por 30 minutos
- c) Três vezes por semana por 45 minutos
- d) Quatro vezes por semana por 30 minutos
- e) Cinco vezes por semana por 30 minutos





**Aumenta
Frequência às aulas**

**Aumenta desempenho
Acadêmico / vocacional**



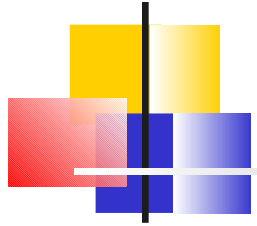
**Melhora
relação com
os pais**

**Aumenta
responsabilidade**

**Diminui
delinqüência
e reincidência**

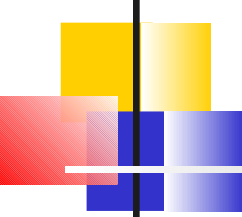
**Diminui abuso
de substâncias e
aumenta abstinência**

**Reduz
distúrbios de
comportamento**



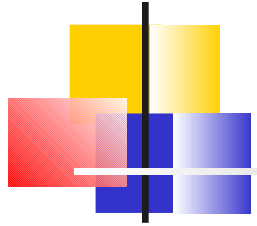
15- A quantidade de energia contida na comida é representada por calorias, mas o que é uma caloria?

- a) É a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água em 1 grau centígrado
- b) É a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água em 2 graus centígrados
- c) É a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água em 4 graus centígrados
- d) É a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água em 8 graus centígrados
- e) É a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água em 10 graus centígrados



16- Em uma consulta de retorno ao clínico geral, Morgan Spurlock queixava-se de dores de cabeça e estava com a pressão arterial de 15x9 mmHg (braço esquerdo) e 15x11 mmHg (braço direito). O clínico afastou hipertensão arterial e atribuiu o quadro clínico a uma provável hiperinsulinemia. Nos exames laboratoriais: o nível de colesterol total passou de 165mg/dl para 225mg/dl, a TGO passou de 21UK/ml para 130UK/ml e a TGP passou de 20UK/ml para 290UK/ml. As enzimas hepáticas elevaram-se evidenciando uma esteatose hepática (“fígado gorduroso”). Assinale a alternativa correta para os valores normais da **TGO** (transaminase glutâmica oxalacética) e **TGP** (transaminase glutâmica pirúvica).

- a) TGO (de 8 a 40 UK/ml) e TGP (de 5 a 32 UK/ml)
- b) TGO (de 8 a 60 UK/ml) e TGP (de 5 a 52 UK/ml)
- c) TGO (de 8 a 80 UK/ml) e TGP (de 5 a 72 UK/ml)
- d) TGO (de 8 a 100 UK/ml) e TGP (de 5 a 92 UK/ml)
- e) TGO (de 8 a 80 UK/ml) e TGP (de 5 a 72 UK/ml)



17- Assinale a alternativa da substância contida nos alimentos fast-food e que age no sistema nervoso central tornando o indivíduo viciado:

- a) Endorfina
- b) Opiáceo
- c) Cafeína
- d) Carboidrato
- e) Todas as substâncias citadas

O prazer da gordura

Seu cérebro não está nem aí com sua saúde.

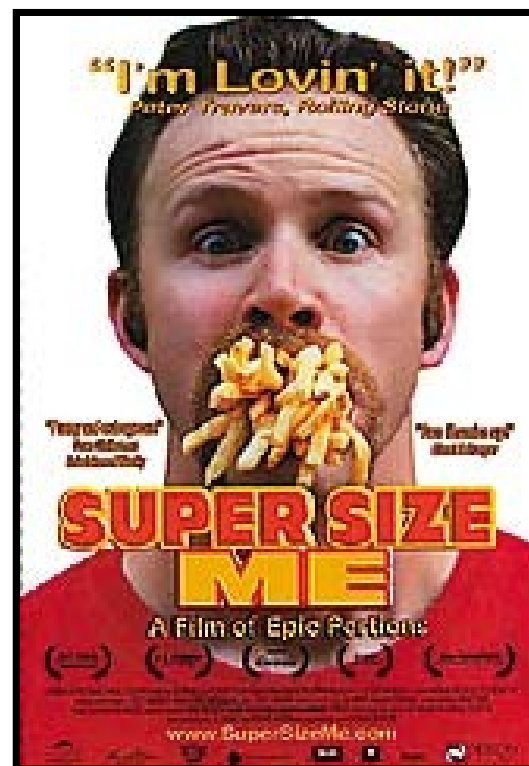
Ele gosta mesmo é de hambúrguer com
batata frita

Zona de prazer

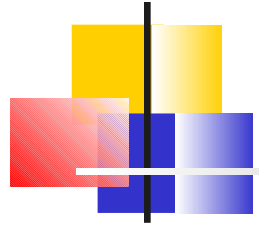
O consumo de alimentos doces e gordurosos estimula a região do cérebro conhecida como córtex cingulado. Ela também é ativada pelos seguintes estímulos prazerosos:

- recebimento de prêmios
- consumo de drogas, como cocaína e heroína
- cheiros agradáveis
- carinho físico

Fontes: Ivan de Araújo, pesquisador da Universidade de Oxford, Mauro Muszkat, neurologista, e revista da Fapesp

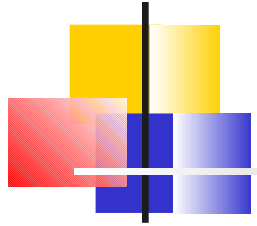


Spurlock: 11 quilos a mais depois de um mês à base de fast food



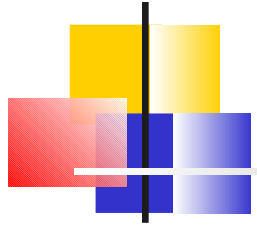
18- De acordo com a maioria das nutricionistas ouvidas no documentário Super Size Me, com que frequência pode-se fazer um lanche fast-food?

- a) Uma vez por dia
- b) Uma vez por semana
- c) Uma vez por mês
- d) Uma vez por ano
- e) Nunca



19- Antes do início do experimento, Morgan Spurlock, comia uma dieta variada. Era saudável e magro, e media 185 cm de altura com um peso de 84 kg. Depois de trinta dias, obteve um ganho de 11,1 kg, alterando seu índice de massa corporal (IMC) para:

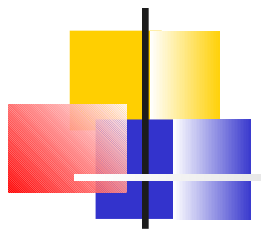
- 25,6 - sobrepeso
- 26,5 - sobrepeso
- 27,8 - sobrepeso
- 28,9 - sobrepeso
- 29,5 – sobrepeso



Sobrepeso e Obesidade

$$\text{IMC} = \text{peso} / \text{altura}^2 : \text{Kg/m}^2$$

Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidade leve	30,0 – 34,9
Obesidade moderada	35,0 a 39,9
Obesidade mórbida	>40



20- Enumere os problemas sofridos por Morgan Spurlock após o seu experimento:

-
-
-
-
-
-
-
-

Morgan Spurlock :: Case# 003493



DAY 1

11% body fat

weight gain

liver
(SGPT/SGOT)

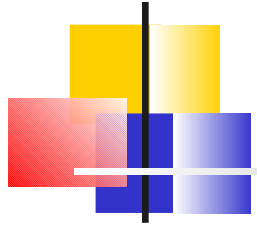


DAY 30

18% body fat

Massive Headaches
Mood Swings
Depressed &
Exhausted
2X Heart Failure
2X Heart Disease
Fat Liver
Massive Cravings
Cholesterol 230
Gained 24.5 lbs.
Worthless

cholesterol



Obrigado!

Visite o Blog Professor Robson

www.professorrobsoncosta.blogspot.com