

PROPOSTA

O modismo das dietas e suas implicações

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em norma padrão da língua portuguesa sobre o tema: **O modismo das dietas e suas implicações**. Apresente proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO 1

São Paulo, outubro de 2017 – Pesquisa inédita realizada para a Nestlé, com mais 1.500 pessoas de todas as regiões do Brasil, mostra que uma grande parcela dos brasileiros está aderindo aos “modismos alimentares” em busca de emagrecimento rápido, retirando de sua alimentação ingredientes como glúten e lactose, de forma indiscriminada, e buscando resultados “mágicos” em alimentos como batata-doce e óleo de coco. O levantamento foi realizado pela área de Inteligência e Pesquisa de Mercado da Editora Abril especialmente para a Revista BIO, publicação especializada da Nestlé, dirigida a nutricionistas, que passa a contar a partir deste mês de outubro com novo projeto gráfico e editorial, com o objetivo de disseminar informações científicas sobre Nutrição aos profissionais de saúde.

De acordo com a pesquisa, 19% dos entrevistados faz restrição parcial ou total do consumo de glúten, proteína presente em cereais como trigo, centeio e cevada. Desses, 30% cortaram a substância porque querem emagrecer. No entanto, apenas 4% das pessoas que evitam parcial ou integralmente o glúten o fazem pelo fato de terem doença celíaca e por recomendação profissional. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), apenas 1% da população mundial tem a doença celíaca.

Quando o assunto é lactose, 28% das pessoas que responderam à pesquisa disseram que fazem restrição total ou parcial do seu consumo. Entretanto, um total de 79% afirmou que nunca fez um teste de intolerância à lactose. O levantamento mostra também que 26% dos entrevistados resolveram cortar a lactose por conta própria, sem consultar um profissional de saúde, e 8% admitiram que tiraram esse nutriente da sua dieta por vontade de emagrecer.

Segundo a pesquisa, além da motivação do peso, muitas pessoas também evitam componentes como o glúten e lactose por acharem que eles podem fazer mal à saúde, devido principalmente à utilização de dizeres como “não contém glúten” e “sem lactose” em embalagens e anúncios, que acabam gerando a percepção de que tais componentes não são saudáveis.

Fonte: <https://obagastronomia.com.br/modismo-em-dietas-e-alimentos/>

TEXTO 2

Para muita gente, comer está entre os melhores prazeres da vida. Mas essa deliciosa experiência tem-se tornado uma árdua tarefa para quem, a cada nova dieta, tem que se preocupar em evitar ora o glúten, ora a lactose, mesmo sem ter nenhuma restrição alimentar. A esse comportamento a nutricionista franco-brasileira Sophie Deram deu o nome de “terrorismo nutricional”.

“Estamos cada vez mais em guerra com nosso corpo”, diz a também doutora em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). O assunto virou tema de um dos capítulos de seu livro “O Peso das Dietas” pois, segundo Sophie, o maior acesso à ciência da nutrição trouxe tantas informações específicas que todos se sentem perdidos, até mesmo os nutricionistas.

Esse excesso de restrições alimentares se tornou ainda mais preocupante à medida que o ato de se alimentar adequadamente ficou extremamente difícil, deixando o público cada vez mais inseguro e com medo de comer. “Dietas restritivas com o intuito apenas de emagrecer estressam o corpo e fazem o cérebro alterar o metabolismo e o apetite, fazendo você engordar ainda mais no longo prazo”, defende.

Transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, são indícios – e consequências – do problema, segundo Sophie. A orientação é que, para diminuir o risco de obesidade ou de desenvolver esse desequilíbrio, o melhor caminho é “fazer as pazes com a comida”. “Não restrinja a quantidade quando estiver com fome, coma bem e perca peso modificando como você enxerga a alimentação”, diz.

Fonte: <http://www.otempo.com.br/interessa/sa%C3%BAde-e-ci%C3%A2ncia/dietas-restritivas-levam-ao-terrorismo-nutricional-1.143577>

TEXTO 3



Fonte: www.mulher30.com.br