

BEBENDO E COMENDO COM SAÚDE E PRAZER

*11 de Setembro de 2007
Hotel Gran Meliá Mofarrej*

*Organizado por
Oldways*

*Em associação com
ILSI e ABIAD*



PROGRAMA — BRASIL

O Contexto e a Necessidade de uma Aproximação Multifacetada

9:00-9:15 **Bem-Vindo e Contexto**

Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer"é um novo enfoque ou programa que auxilia pessoas a levarem uma vida saudável sem sacrificar os prazeres da comida e bebida das quais gostam, encorajando atividades físicas, bem como socializar com a família e amigos. É baseado em evidências científicas de alto nível, atualizadas, seguindo orientação para uma vida saudável recomendada pela maior parte dos governos mundiais e organizações que promovem saúde.

Dr. K. Dun Gifford, Presidente e Fundador, Oldways (Boston, USA)

Dr. Mauro Fisberg, Professor, Universidade Federal de São Paulo; Coordenador Científico - Força Tarefa Estilos de Vida Saudáveis - ILSI Brasil (São Paulo, Brasil)

9:15-9:45

A Necessidade de uma nova abordagem - uma breve declaração de assuntos locais e a necessidade de uma nova abordagem

A maior parte dos especialistas e grupos de especialistas estão de acordo de que os programas existentes não conseguiram diminuir o alarmante aumento de peso e a igualmente alarmante diminuição na prática de exercícios. Como programa inovador, "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" foi desenhado com flexibilidade, permitindo à pessoas a comerem e beberem dentro de um formato mais saudável, bem como se exercitando regularmente. Como é um sistema, é facilmente adaptável para as diversas tradições e culturas mundiais. Por exemplo - as Ações Unidas tem 192 nações, dentre as quais há uma grande diversidade de culturas. "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" tem flexibilidade para acomodar essas diferenças culturais.

Dr. Márcio Corrêa Mancini, Universidade de São Paulo - HC/ABESO (São Paulo, Brasil)



O Papel de Administrando Doçura em Nossa Vida Diária

9:45-10:15

O que é Administração de Açúcares ? Porque administrar? Introdução do Projeto Administrando Doces e a Declaração do Consenso e participação do governo da UE



A mudança conceitual de "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" é abordar o desafio de comer, beber e se exercitar como um tema comportamental. O desafio específico é o de modificar os comportamentos atuais pouco saudáveis, transformando-os em comportamentos saudáveis. É inegável que as estatísticas sobre excesso de peso, obesidade e exercício pioraram durante os últimos vinte anos. É também inegável que nesses últimos vinte anos, vários grupos culpam uma série de fatores como consumo inadequado e falta de hábito de exercícios. Essa lista inclui escolas, carboidratos, negócios, computadores, a internet, atividade física reduzida nas escolas, refrigerantes, fast-food, lojas de conveniência, ruas sem segurança, etc..

Como "culpar" esses fatores tem sido ineficaz em persuadir os consumidores a modificar seus hábitos de compras, consumo e comportamento com relação a exercícios, o bom senso nos levou a procurar por novas soluções. "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" é uma nova solução que oferece claramente oportunidade para uma mudança eficaz.

Dr. K. Dun Gifford

10:15-10:45 **Os Papéis Chaves de Açúcares nas Dietas que Promovem Boa Saúde e Estilo de Vida**



O paladar é um dos cinco sentidos humanos, os outros quatro sendo; visão, audição, olfato e tato. O paladar é o sentido mais desenvolvido no bebê recém-nascido; é o que atrai os bebês ao leite materno. Testes demonstram que até na vida intra-uterina os fetos respondem ao sabor doce.

As razões biológicas desse fato são bem claras: quase toda a energia que nossos corpos mamíferos queimam durante a vida vem dos açúcares, portanto resultando numa sensação prazerosa.

A maior parte dos guias dietéticos do mundo, recomendam que 50% das calorias diárias venham de carboidratos, pois o corpo pode facilmente transformá-los nos açúcares que nossas células necessitam para funcionar. As calorias restantes deverão vir de proteínas e gorduras. Administrar esta alocação dentre estes três macronutrientes é a chave para uma boa saúde a longo prazo. Isto é tão importante quanto administrar o total de calorias.

Dr. Adam Drewnowski, Professor of Epidemiology and Medicine, Center for Public Health Nutrition, University of Washington (Seattle, USA)

10:45-11:15 **Pausa - sorvetes e doces diferentes**



Encontrando uma Aproximação Prática

11:15-11:45 **Declaração Científica do Consenso de Comendo e Bebendo Com Saúde e Prazer; Porque é Importante; Todas Calorias tem Importância; Porque Administrar e Não Proibir**

O Relatório do Consenso Científico para "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" foi desenvolvido por um grupo renomado de cientistas que são líderes internacionais em administração de peso, saciedade, demografia da obesidade e excesso de peso, padrões dietéticos que promovem saúde, relação entre o nível de consumo, altura e peso. Este importante Relatório de Consenso, aprovado em Bruxelas em junho de 2006, reconheceu o papel predominante do sabor doce na escolha de alimentos e bebidas como sendo um dos fatores da contínua falta de sucesso dos programas de administração de peso que se baseiam em mensagens negativas com relação a alimentos específicos, e do contínuo sucesso de programas que encorajam programas baseados em administração comportamental, a utilidade e segurança de substitutos de açúcar e o reconhecimento de que todas as calorias contam.

Dr. John Foreyt, Professor, Department of Medicine, Behavioral Research Center, Baylor College of Medicine (Houston, USA)



11:45-12:15 Administrando Açúcares e o Papel de Edulcorantes

A preferência por sabores doces é profundamente arraigada nos sentidos humanos, porque os órgãos e sistemas são alimentados com açúcares. Um exemplo vívido é o sôro fisiológico que é dado a pacientes que não podem se alimentar por via oral: uma mistura de açúcares e sal. O equilíbrio de calorias ou "calorias consumidas equivalem a calorias queimadas" é essencial para a administração de peso eficaz. No último meio século, cientistas desenvolveram substitutos de açúcar, que se provaram úteis a consumidores, particularmente os diabéticos, que conseguem administrar o peso podendo fazer uso de sabores doces. Adoçantes devem ser aprovados pela legislação governamental antes de serem colocados no mercado. Os processos rigorosos de aprovação é que asseguram a segurança dos mesmos.



Dr. Maria Cecília de Figueiredo Toledo, Professor, Department of Food Science, State University of Campinas (Campinas, Brasil)

12:15-12:45 Aplicação da Administração de Açúcares em Programas Cívicos e da Vida Diária Discussão do Painel

"Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" oferece a médicos, nutricionistas e outros profissionais da área de saúde, uma ferramenta eficaz para ajudar pacientes e clientes a resolver e administrar problemas de dieta, saúde e peso. As mensagens negativas convencionais, provaram-se ineficazes em motivar o consumo coerente e comportamentos relativos à atividade física. "Administrar" é uma mensagem positiva, associada a várias atividades humanas tais como administrar raiva, higiene, talões de cheque, dirigir carros, trabalho, casa, e outros. Esse painel de especialistas explora a forma pela qual "Bebendo e Comendo com Saúde e Prazer" pode ajudar a melhorar a saúde pública, sem sacrificar o sabor doce na comida e bebida



Dr. Mauro Fisberg
Dr. John Foreyt
Dr. Adam Drewnowski
moderado por: **Dr. K Dun Gifford**

12:45-13:00 Comentários Concluíveis

13:00-13:15 Almoço para Participantes e Entrevistas para Mídia