

Alimentação saudável para pessoas com nanismo

Organização
Ursula Viana Bagni



Realização:



Universidade
Federal
Fluminense



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

Apoio:

nanismo
BRASIL

Elaboração, distribuição e informações

Grupo de Estudos sobre Diversidade e Inclusão em Nutrição e Saúde - GEDINS
Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Departamento de Nutrição
Av. Senador Salgado Filho 3000, Lagoa Nova - Campus Universitário
CEP 59078-970 - Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.
E-mail: gedins.nut@gmail.com
Instagram: @gedins.nut

Organizadora

Ursula Viana Bagni

Autoras

Aline Alves Ferreira
Amina Chain Costa
Ana Larissa de Lima
Beatriz Alves de Oliveira
Bianca Gomes Xavier
Erika Sophia de Souza Silva
Julia Miller Alves da Costa
Laís Nunes de Oliveira Freitas
Leticia Cristina Machado Ramalho de Almeida
Letícia de Freitas Portugal
Maria Julia Ribeiro dos Santos Gulpilhares
Mariana Aguiar Navarro
Thaís Lima Dias Borges
Ursula Viana Bagni
Victtoria Liz Vieira Martins

Instituições envolvidas

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Universidade Federal Fluminense - UFF
Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
Associação Nacional de Pessoas com Nanismo - Nanismo Brasil

Fotografias e ilustrações

Renan Bueno Kaldiris; Canva; Acervo Nanismo Brasil e colaboradores.

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Alimentação saudável para pessoas com nanismo
[recurso eletrônico] / Organização: Ursula Viana
Bagni; Elaboração: Grupo de Estudos sobre Diversidade
e Inclusão em Nutrição e Saúde - GEDINS; Apoio:
Nanismo Brasil. - Dados eletrônicos (1 arquivo :
60.682 KB). - Natal: UFRN, 2021.
63f.: il.

Vários autores.
ISBN:9786500239676

1. Nutrição - Nanismo. 2. Alimentação. 3. Promoção da saúde.
I. Bagni, Ursula Viana (org.). II. Título.

RN/UF/BS-CCS

CDU 613.2:616-007.21

Sumário

Apresentação	4
Introdução	5
Necessidades nutricionais no nanismo	6
Vários fatores influenciam as necessidades de energia	7
As fontes de calorias devem ser equilibradas	8
Não pense apenas nas calorias	9
Para fazer escolhas mais saudáveis, é preciso estar atento ao nível de processamento dos alimentos	10
Conheça o nível de processamento dos alimentos	11
Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação	12
Tenha uma alimentação variada	13
Utilize todos os grupos alimentares	14
Invista em combinações alimentares saudáveis	15
Monte um prato equilibrado nas refeições principais	16
Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades	17
Dê preferência aos temperos naturais	18
Sal de ervas: Um aliado da culinária saudável	19
Limite o consumo de alimentos processados	20
Evite comer alimentos ultraprocessados	21
Alimentos ultraprocessados fazem mal à saúde	22
Leia os rótulos dos alimentos	23
Preste atenção à lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos	24
Alguns alimentos parecem saudáveis, mas nem sempre são!	25
Coma com regularidade	26
Coma devagar e com atenção plena	27
Exercite o comer consciente	28
Sempre que possível, coma em companhia	29
Beba água várias vezes ao dia	30
Adote estratégias para manter a boa ingestão de água	31

Sumário

Cuidado com as calorias líquidas	32
Exercite e fortaleça suas habilidades culinárias	33
Selecione bem o local de compra dos alimentos	34
Cuidado com a publicidade de alimentos	35
Gestantes precisam de atenção especial	36
Mulheres após o parto precisam de uma alimentação equilibrada	37
Mulheres com nanismo podem e devem amamentar	38
Mulheres com nanismo precisam de apoio na amamentação	39
A mulher com nanismo deve escolher posições de amamentação que a deixem confortável e segura	40
Crianças com nanismo podem e devem ser amamentadas	41
Fique atento à posição correta de crianças com nanismo durante a amamentação	42
A alimentação complementar deve adequada e saudável, e iniciar no tempo certo	43
A oferta da alimentação complementar deve respeitar as singularidades da criança	44
Acompanhe o crescimento de crianças e adolescentes	45
Pessoas com nanismo devem manter o peso estável na vida adulta	46
Alimentos que promovem saciedade podem ajudar no controle do peso	47
O uso de adoçantes deve ocorrer preferencialmente quando há problemas de saúde	48
Se for usar adoçantes, prefira os naturais	49
Problemas de saúde podem demandar cuidados nutricionais específicos prescritos por nutricionista	50
Atividade física associada à alimentação saudável traz inúmeros benefícios para a saúde.	51
Mantenha-se sempre fisicamente ativo	52
Monitorar o peso é importante, mas também existem outros indicadores do estado de nutrição	53
Comer é mais do que ingerir nutrientes	54
Para ser saudável, você precisa ser feliz!	55
Referências	56
Anexos	

Apresentação

A alimentação adequada e saudável pode ser definida como a prática alimentar apropriada aos aspectos **biológicos** e **socioculturais** dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do **meio ambiente**.

Referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro.



Baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.

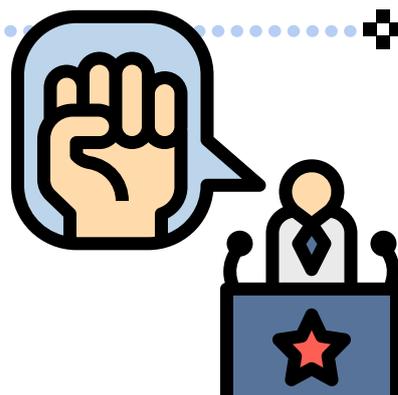


Harmônica em quantidade e qualidade; em acordo com as necessidades de cada fase da vida e com as necessidades alimentares especiais.



É um **direito humano** básico, essencial para a promoção e a proteção da saúde.

Por isso, a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis vêm sendo alvo de diversas ações no Brasil no escopo da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.



Nesta direção, esta obra traz um conjunto de informações sobre alimentação saudável para **peças com nanismo**, que têm como alicerce a última edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e outras publicações do Ministério da Saúde.

Além de diretrizes e estratégias gerais recomendadas para a população brasileira, são apresentadas também outras informações oportunas baseadas em evidências científicas, que consideram as singularidades das pessoas com nanismo.

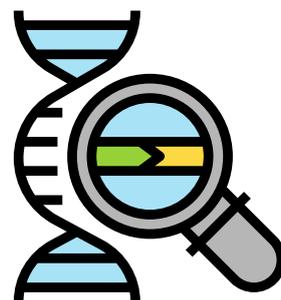
Esperamos que esta obra contribua para a promoção da saúde e a qualidade de vida dessa população.

Ursula Viana Bagni

Líder do Grupo de Estudos sobre Diversidade e Inclusão em Nutrição e Saúde - GEDINS

Introdução

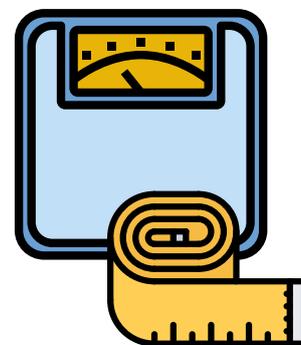
O **nanismo** é uma condição decorrente de displasias esqueléticas (também chamadas de osteocondrodisplasias), que são um grupo heterogêneo de doenças genéticas hereditárias associadas a mutações em genes relacionados ao crescimento e desenvolvimento de ossos e cartilagens.



Existem mais de 300 tipos de displasias esqueléticas, e a forma mais comum de nanismo osteocondrodisplásico é a acondroplasia, que afeta de forma desproporcional o tamanho e a forma da cabeça, tronco e membros.

Além de terem a estatura inferior à média da população geral, pessoas com acondroplasia tendem a apresentar uma série de **problemas de saúde**: deformidades ósseas, mobilidade reduzida, problemas respiratórios, apneia do sono, alterações odontológicas, problemas de visão e audição, complicações neurológicas, dentre outros.

Apresentam também alterações metabólicas e de composição corporal: menor massa magra e densidade mineral óssea, elevado percentual de gordura corporal, alterações no metabolismo energético e taxa metabólica de repouso, maior predisposição à **obesidade**, e tendência ao acúmulo de gordura na região abdominal.



Além de contribuírem para o agravamento dos problemas osteoarticulares (dor, dificuldade de mobilidade) e para a progressão da apneia obstrutiva, esses fatores também aumentam o **risco cardiometabólico** e favorece o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Assim, a **alimentação nutricionalmente saudável** é fundamental para o controle de peso e para prevenir e controlar os problemas de saúde das pessoas com nanismo.

Necessidades nutricionais no nanismo



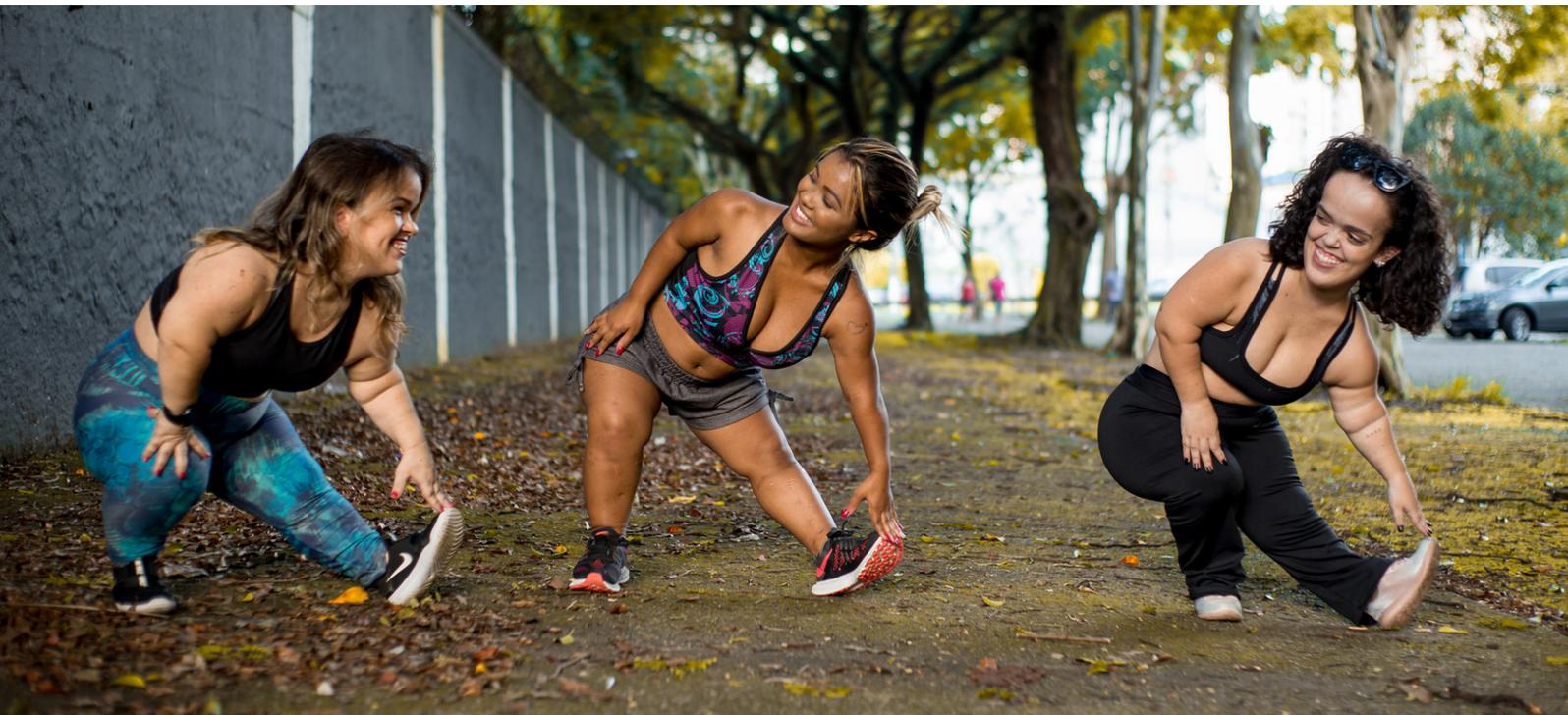
A necessidade diária de vitaminas e minerais de pessoas com nanismo é semelhante à de pessoas de estatura mediana.

Entretanto, a necessidade diária de calorias é menor: cerca de 2/3 da recomendação para a população geral.

Estima-se que a necessidade calórica varie de 1.000 a 1.800 kcal por dia em pessoas com acondroplasia mantendo nível de atividade física leve.

O nutricionista é o profissional mais qualificado para calcular a quantidade adequada para cada pessoa considerando as suas singularidades, assim como indicar a forma de obtê-la de maneira saudável pela alimentação.

Vários fatores influenciam as necessidades de energia



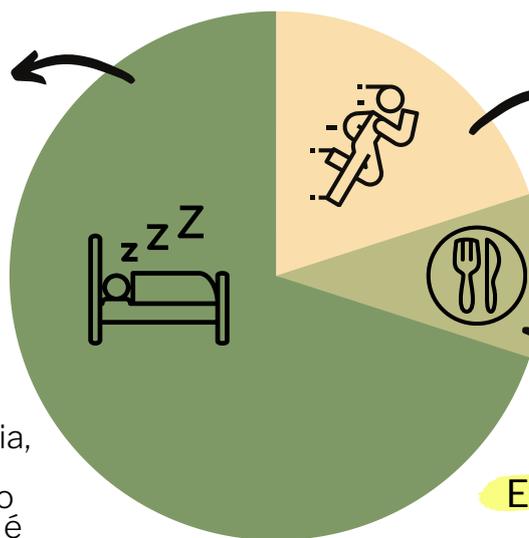
A quantidade de calorias necessária para repor o que o corpo gasta diariamente (gasto energético total) depende de três fatores:

60 a 75% do total depende da **Taxa Metabólica Basal**

Gasto com a manutenção das funções vitais em repouso, que é influenciado pela idade, sexo, e tamanho corporal.



Em pessoas com acondroplasia, essa taxa varia de 960 a 1.800kcal por dia, conforme o metabolismo. Mas em média, é de 1.400 kcal/dia em homens e 1.100 kcal/dia em mulheres.



15 a 30% do total depende da **Atividade Física**

Gasto com os movimentos realizados pelos músculos esqueléticos, que é influenciado pelo nível de atividade física (leve, moderado ou intenso)

Cerca de 10% do total depende do **Efeito Térmico dos Alimentos**

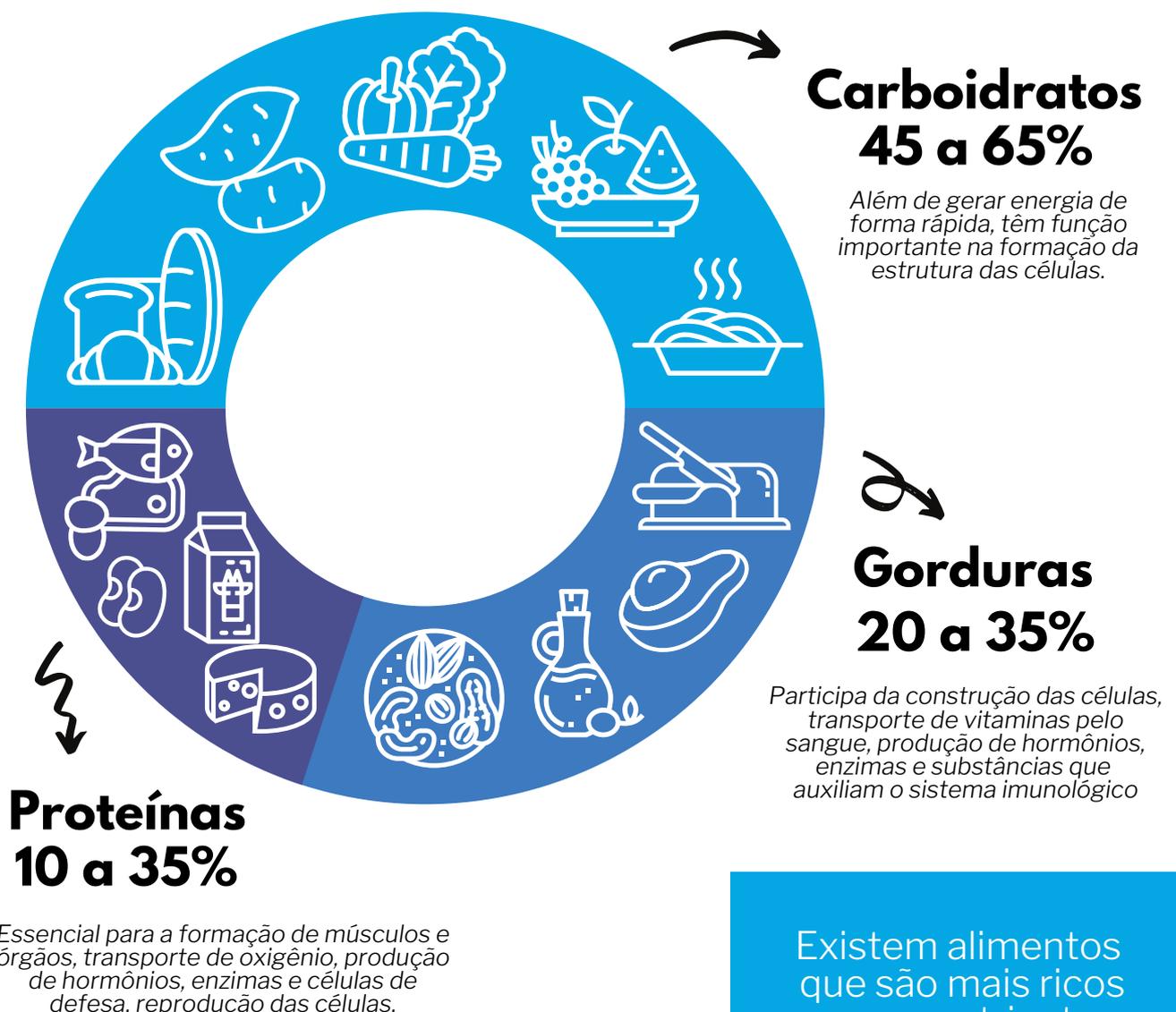
Gasto com a digestão, que é relativamente constante.

Em pessoas com nanismo, o gasto energético total também é influenciado por fatores específicos, como tipo de nanismo, tamanho e proporção de tronco e membros, grau de mobilidade e presença de doenças.

As fontes de energia devem ser equilibradas

A energia que o corpo usa para desempenhar suas funções vitais vem de 3 fontes: carboidratos, gorduras e proteínas.

Para o bom funcionamento do corpo, a quantidade de calorias diárias fornecida por cada nutriente deve ser equilibrada*.



*A proporção adequada de nutrientes pode variar conforme idade, estado de saúde e outras características pessoais. O nutricionista é o profissional mais qualificado para dizer essa quantidade e como obtê-la pela alimentação de forma saudável.

Existem alimentos que são mais ricos nesses nutrientes ("alimentos fonte").

Mas a maioria contém uma combinação deles em sua composição.

Além da energia, os alimentos têm a importante função de fornecer ao corpo nutrientes essenciais para o seu adequado funcionamento.

Não pense apenas nas calorias

Nutrientes provenientes dos alimentos que o corpo precisa para desempenhar suas funções e manter a saúde:



Vitaminas



Minerais



Fibras



Compostos bioativos



Probióticos e prebióticos



Água





Para fazer escolhas mais saudáveis, é preciso estar atento ao nível de processamento dos alimentos.

O termo "processamento" refere-se aos **procedimentos realizados pela indústria** para alterar, em nível físico, biológico e/ou químico, a composição dos alimentos e para criar produtos alimentícios.

Os alimentos podem ser classificados em quatro categorias, conforme os procedimentos empregados na sua produção:

- **in natura**
- **minimamente processados**
- **processados**
- **ultraprocessados**

Quanto maior o nível de processamento dos alimentos, pior a sua qualidade nutricional.

O nível de processamento industrial reflete o perfil de nutrientes dos alimentos, assim como impacto social e ambiental da sua produção, comercialização e consumo.

Conheça o nível de processamento dos alimentos

IN NATURA

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e que **não sofreram qualquer alteração** após deixar a natureza.

Exemplos: Legumes, verduras, frutas, raízes, tubérculos, leite fresco.



MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que sofreram **alterações mínimas*** após deixar a natureza, sem a adição de sal, açúcar, óleos ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplos: milho em grão, arroz, feijão, lentilhas, grão de bico, cereais e farinhas, massa fresca ou seca; carnes no geral (frescas, resfriadas ou congeladas); leite pasteurizado ou em pó, iogurte natural; ovos; chá, café, castanhas, nozes, amendoim sem sal ou açúcar.



PROCESSADOS

São alimentos in natura ou minimamente processados que tiveram a **adição de substâncias de uso culinário** (ex. sal, açúcar, óleo, vinagre, etc.) para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

Exemplos: pães frescos (feitos em casa ou na padaria), queijos, vegetais em conserva (milho em lata, picles, palmito, azeitona), frutas em calda, compota de frutas, frutas cristalizadas, carne seca, sardinha e atum em lata.



ULTRAPROCESSADOS

São produtos cuja fabricação envolve diversas **técnicas de processamento** e o uso de **muitos ingredientes**, que vão desde substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, sal, amido, proteínas) até substâncias artificiais de uso exclusivamente industrial (ex. realçadores de sabor, corantes, aromatizantes, dentre outros aditivos).

Exemplos: biscoitos salgados e doces, iogurtes adoçados e com sabor, macarrão instantâneo, pães industrializados, sopas e molhos prontos, misturas para bolo, cereais matinais açucarados, barras de cereal, sorvetes e guloseimas em geral, refrigerantes, sucos e refrescos industrializados (em pó, lata ou caixinha), produtos congelados prontos para consumo após aquecimento (ex. pratos de massas, tortas, pizzas), hambúrgueres, salsichas e outros embutidos, etc..



*Remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, limpeza, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares

Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação



O consumo regular de alimentos in natura ou minimamente processados predominantemente de origem vegetal traz vários benefícios para a saúde, para o meio ambiente e para a sociedade.

- Favorece uma alimentação mais balanceada, saudável e saborosa.
- Previne o excesso de peso e diversas doenças crônicas.
- Estimula o consumo de "comida de verdade" e a preservação da cultura alimentar.
- Promove um sistema alimentar socialmente e ambientalmente mais justo e sustentável.

Alimentos de origem vegetal:
São ótimas fontes de fibras, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Geralmente têm menos calorias que aqueles de origem animal.

Alimentos de origem animal:
São boas fontes de proteínas, vitaminas e minerais. Devem ser consumidos em pequena quantidade, pois não contêm fibras e podem apresentar elevada quantidade de calorias e gorduras não saudáveis.



Tenha uma alimentação variada

Quando a alimentação se baseia sempre nos mesmos alimentos (monotonia alimentar), limita-se as fontes dos diferentes nutrientes, o que pode resultar em prejuízos para a saúde relacionados ao excesso ou deficiência nutricional.

Além disso, reduz o prazer em comer e aumenta o desinteresse na alimentação como um todo. Essa má relação com a comida pode favorecer desequilíbrios alimentares e o excesso de peso.

Variar os alimentos consumidos dentro de cada grupo alimentar garante melhor nutrição, e permite ao corpo experimentar diferentes sabores, aromas e texturas da alimentação.

Utilize todos os grupos alimentares

Coma regularmente alimentos de todos os grupos, fazendo diferentes combinações com os alimentos desses grupos ao longo da semana.



Feijões e outras leguminosas, como ervilha, lentilha, grão-de-bico.



Cereais, como arroz, milho, aveia, trigo.



Raízes e tubérculos, como batata, mandioca, inhame.



Legumes e verduras, como abóbora, couve, brócolis, cenoura, tomate, alface.



Frutas, como banana, mamão, manga, melancia.



Leite e derivados, como queijo, iogurte, coalhada.



Castanhas e outras oleagenosas, como nozes, amêndoas, amendoim.



Invista em combinações alimentares saudáveis

Combinar determinados alimentos pode potencializar seu valor nutricional e trazer ainda mais benefícios para a saúde.



Vegetais verde-escuros



Frutas cítricas



Melhora a absorção do ferro dos vegetais e previne a anemia



Feijões e outras leguminosas



Cereais



Fonte completa de proteína vegetal para a refeição



Alimentos ricos em fibra



Água



Melhora o funcionamento intestinal e previne a prisão de ventre

Monte um prato equilibrado nas refeições principais

50% LEGUMES E VERDURAS DE CORES VARIADAS (CRUS, COZIDOS, ASSADOS, GRELHADOS)



CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS 25%

25% FEIJÕES, CARNES, OVOS, CASTANHAS E SEMENTES

Essa é apenas uma sugestão para estimular o consumo dos diferentes grupos alimentares em boa proporção numa mesma refeição, e não deve ser tomada como uma recomendação rígida a ser seguida por todos. Para saber mais, leia o Guia Alimentar para a População Brasileira (o link está no final da publicação).

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades

Esses produtos alimentícios contêm alto teor de nutrientes cujo consumo pode prejudicar à saúde.

Use o mínimo possível quando for cozinhar ou temperar alimentos.



*formação de placas de gordura na parede dos vasos sanguíneos
**popularmente conhecido como "derrame"
***anormalidades nos níveis de gorduras do sangue

Dê preferência aos temperos naturais

Além de darem mais sabor à comida e reduzirem a necessidade do uso de sal, trazem diversos benefícios para a saúde.



Benefícios presentes em diversos temperos naturais frescos ou desidratados:

- Antioxidantes
- Calmantes
- Estimulantes
- Cicatrizantes
- Antibióticos
- Antiinflamatórios
- Termogênicos



Evite temperos prontos industrializados, pois seus altos níveis de sódio, conservantes e outros aditivos artificiais aumentam muito o risco de hipertensão arterial, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, diabetes, problemas renais e, até mesmo, câncer.

Uma alternativa prática e saudável para substituí-los é usar o **SAL DE ERVAS**.



Sal de ervas: um aliado da culinária saudável



O "sal de ervas" é um tempero culinário feito à base de ervas desidratadas, utilizado como alternativa ao sal puro para incrementar o gosto dos alimentos.

Ao usá-lo para cozinhar e colocá-lo no saleiro de mesa para temperar alimentos prontos, é possível reduzir em 50% o consumo de sal comum no dia a dia.

É uma excelente estratégia para prevenir e controlar a hipertensão arterial e outras doenças crônicas.

Receita-base para preparar o sal de ervas em casa:

Bata no liquidificador vigorosamente uma parte de sal para três partes de ervas secas.



Isto é: para cada 100 gramas de sal de cozinha, acrescente 300 gramas de ervas secas e especiarias à sua escolha (ex. alho, cebola, salsa, cebolinha, orégano, manjericão, coentro, alecrim, noz-moscada, etc.)

Guarde em pote de vidro bem fechado.

Você pode criar várias combinações para usar no seu dia a dia. Veja alguns exemplos:

- sal + salsa + cebolinha + alho
- sal + alecrim + manjericão + orégano
- sal + manjericão + orégano + alecrim
- sal + tomilho + sálvia + salsa + cebolinha
- sal + sálvia + manjerona + manjericão

Limite o consumo de alimentos processados

Os métodos usados na fabricação desses alimentos alteram desfavoravelmente sua composição nutricional, por isso devem ser consumidos de forma eventual e em pequena quantidade.

A redução na quantidade de água e a adição de substâncias de uso culinário aumenta a quantidade de calorias e de nutrientes cujo consumo em excesso é associado a várias doenças crônicas.

- Adição de açúcar ou óleo: aumenta a quantidade de calorias, o que favorece a obesidade e o diabetes (ex. fruta em calda, peixe enlatado)
- Adição de sal: aumenta o teor de sódio, que é fator de risco para hipertensão e outras doenças do coração (ex. carne seca, pickles)



Evite comer alimentos ultraprocessados



Características indesejáveis dos alimentos ultraprocessados:

- São ricos em açúcares e gorduras saturadas e trans;
- Contêm elevado teor de sódio;
- São pobres em vitaminas, minerais e fibras;
- Contêm muitos aditivos alimentares* para aumentar sua validade e melhorar a sua apresentação (cor, sabor, aroma, textura).

*Substâncias artificiais relacionados à ocorrência de alergias, câncer, déficit de atenção, hiperatividade, além de efeitos tóxicos no corpo humano.

Alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados, e seu consumo regular está fortemente associado com a obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças do coração, depressão e câncer.



Alimentos ultraprocessados fazem mal à saúde

Alguns alimentos ultraprocessados podem parecer saudáveis, mas a quantidade excessiva de ingredientes e de componentes artificiais em sua composição trazem vários malefícios à saúde.

Fique atento às estratégias que a indústria de alimentos utiliza para induzir o consumo de ultraprocessados:



Versões que parecem saudáveis

Produtos diet, light, fit, gourmet ou premium podem parecer saudáveis e levar as pessoas a acreditarem que seu consumo não precisa ser limitado. Mas eles contêm grande quantidade de ingredientes artificiais e são nutricionalmente desbalanceados. Mesmo naqueles em que fibras, vitaminas e minerais sintéticos são adicionados, não há garantia que reproduzam no organismo as suas funções de forma adequada.



Praticidade

O fato da pessoa poder comer certos alimentos em qualquer hora e lugar favorece o hábito de "beliscar", atrapalha a rotina alimentar e faz com que a pessoa preste menos atenção à qualidade e quantidade do que come ao longo do dia.



Hipersabor

Os aditivos alimentares tornam esses alimentos irresistíveis de serem consumidos em pequenas quantidades, fazendo com que as pessoas percam o controle da ingestão. Isso favorece o ganho de peso e também pode induzir o hábito e criar dependência.



Tamanhos gigantes

Vários alimentos são comercializados em embalagens gigantes com preço economicamente atrativo, induzindo a compra e consumo de uma quantidade maior do que a planejada.

O hábito de ler os rótulos dos alimentos ajuda as pessoas a fazerem melhores escolhas alimentares.

Pelo rótulo é possível identificar o nível de processamento do alimento e sua qualidade nutricional.

Lista de ingredientes:

Apresentada em ordem decrescente (ou seja, dos ingredientes em maior quantidade, para os em menor quantidade).

Tabela nutricional:

Permite monitorar a quantidade de nutrientes (total e por porção).

- **Fibras:** Prefira aqueles que são fontes de fibra, ou seja, aqueles com mais que 2,5 gramas por porção.
- **Sódio:** Evite alimentos com alto teor, ou seja, aqueles com mais de 80 miligramas por porção.
- **Gorduras saturadas e trans:** Evite alimentos com elevadas quantidades, ou seja, aqueles com mais de 1,5 gramas por porção.

Leia os rótulos dos alimentos



Preste atenção à lista de ingredientes nos rótulos dos alimentos



O rótulo do alimento revela se ele é (ou não) ultraprocessado.

Olhar a lista de ingredientes é a forma mais prática e rápida de descobrir.

Evite consumir produtos cuja lista de ingredientes:

- **Tenha mais que 5 ingredientes:** Quanto maior a lista de ingredientes, maior o nível de processamento do alimento e menor o valor nutricional.
- **Tenha ingredientes com nomes pouco familiares:** São aditivos alimentares para realçar o sabor, cor e aroma, melhorar a textura e aumentar a durabilidade. Porém, são prejudiciais à saúde se consumidos com frequência.
- **Tenha como primeiros ingredientes açúcar, gorduras ou outras substâncias com nomes pouco familiares:** Revela que o alimento é ultraprocessado e de baixa qualidade nutricional.

Alguns alimentos parecem saudáveis, mas nem sempre são!



Pão integral

Fique atento ao primeiro ingrediente da lista: deve ser sempre a "farinha de trigo integral" e não a farinha de trigo comum. Além disso, observe o tamanho da lista: se tiver número muito grande de ingredientes, esse produto não é a opção mais saudável.



Iogurte natural

Um bom iogurte deve conter apenas 2 ingredientes: leite e fermento lácteo. Caso tenha adição de açúcar, aditivos alimentares para dar cor e sabor ou uma lista de ingredientes extensa, esse produto não é a opção mais saudável.



Molho de tomate

O principal ingrediente deve ser o tomate, seguido de temperos como cebola, alho e salsa. Evite produtos com muitos ingredientes, e que contenham açúcar e aditivos alimentares, especialmente o glutamato monossódico (realçador de sabor de alimentos): seu consumo em excesso pode causar problemas no sistema nervoso.



Leite em pó

Apesar de parecer leite em pó, muitas marcas vendem "composto lácteo" (mistura do leite com outros ingredientes). Esse produto é considerado ultraprocessado, pois geralmente tem longa lista de ingredientes, com adição de açúcar, óleos vegetais, e aditivos alimentares. A melhor opção é o produto cuja lista de ingredientes contenha apenas leite e vitaminas, como A, C e E.



Barra de cereal e granola

As melhores opções são produtos fonte de fibras (pelo menos 2,5 g por porção), com baixo teor de sódio (máximo de 80 mg por porção) e de gorduras saturadas e trans (máximo de 1,5g por porção) e sem açúcar. Outros nomes que o açúcar pode ter: xarope de glicose, maltodextrina, sacarose, xarope de milho, melado, maltose.



Chocolate amargo

Quanto maior o teor de cacau do chocolate, melhor. Por isso, as opções "amargo" ou "meio amargo" com 70% de cacau são mais indicadas do que "branco" ou "ao leite". Mas fique de olho na lista de ingredientes: ela deve ser pequena e o cacau deve aparecer primeiro. Outros nomes que o cacau pode receber são: pasta de cacau, massa de cacau, licor de cacau.



Coma com regularidade

Realizar todos os dias as refeições em horários semelhantes, com intervalos regulares (e não muito longos) entre elas é uma ótima estratégia para controlar a qualidade e a quantidade da alimentação e ajudar no controle do peso.

A falta de rotina alimentar pode trazer prejuízos para a saúde:



Pode causar fraqueza, falta de atenção, dificuldade de concentração, irritabilidade e outras alterações no humor;



A falta de hábito afeta os mecanismos biológicos que controlam o apetite, aumentando o risco de comer mais do que necessário;



Limita oportunidades de abastecer o corpo com nutrientes importantes para desempenhar suas funções vitais;



Pode causar distúrbios no metabolismo, favorecendo obesidade, diabetes, dislipidemia, hipertensão e outras doenças do coração.

Coma devagar e com atenção plena



Evite o uso de telas
(televisão, celular,
tablet, computador)
durante as refeições,
pois geram falta de
atenção ao comer



Utilizar todos os sentidos do corpo para manter a atenção plena na refeição traz vários benefícios para a saúde:

- Mergulhar nas cores, texturas, aromas, sabores e até nos sons de bebida e comida aumenta a sensação de prazer ao comer.
- Atentar para a quantidade e qualidade do que está sendo consumido permite escolhas e experiências alimentares mais conscientes.
- Comer devagar favorece a mastigação, que além de ser importante para a digestão e o aproveitamento dos nutrientes, envia impulsos nervosos ao cérebro para estimular a saciedade.

Exercite o comer consciente

O termo “comer consciente”* refere-se à prática de comer e beber com atenção plena às cores, texturas, aromas, sabores, sons, sentimentos e sensações. Ao envolver todos os sentidos corporais na comunicação entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo, é mais fácil perceber e respeitar os sinais de fome e saciedade. Abaixo estão algumas dicas para colocar em prática.

Pergunte a si mesmo: estou com fome ou apenas com vontade de comer?

As emoções podem interferir na vontade de comer. Entender os sinais e as motivações que te levam a comer ajuda a fazer escolhas conscientes.



Conecte-se com a comida

Preste atenção na cor, aroma e textura dos alimentos. Isso te ajudará a ter mais prazer e entusiasmo para desfrutar a refeição.



Esteja aberto a novas experiências

Pré-julgamentos em relação a alimentos novos compromete a atenção plena. Esteja aberto a novas possibilidades e experiências com a comida.



Evite distrações!

Usar celular, tablet, computador, televisão ou mesmo ler livros durante as refeições prejudica a percepção de sabor e quantidade ingerida.



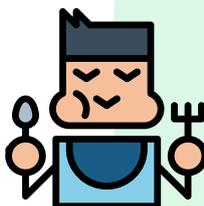
Coma os alimentos em pequenas porções

Sempre inicie a refeição com uma pequena porção no prato. Se ao terminar ainda não estiver saciado, coloque mais uma pequena porção. Assim, você controla melhor a quantidade que come.



Mastigue bem os alimentos

Mastigue os alimentos até não precisar fazer esforço para engolir. Coloque porções pequenas na boca para poder saborear melhor cada alimento e as diferentes combinações com os ingredientes presentes no prato



Observe suas emoções

Fique atento à sua relação com a comida e aos tipos de emoções que elas desencadeiam: ansiedade, euforia, tristeza, estresse e outras emoções podem levar ao descontrole alimentar.



Não se culpe por eventuais excessos

Caso exagere em alguma refeição do dia, lembre-se que o comer consciente busca o equilíbrio. Apenas recomece na próxima refeição!



Sempre que possível, coma em companhia



Além de fortalecer os laços afetivos, promove a troca de ideias e opiniões e cultiva o prazer do convívio social.

Também é uma excelente oportunidade para incentivar hábitos alimentares adequados em crianças e adolescentes por meio de bons exemplos.

Além disso, refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente, o que pode ajudar no controle do peso.

Compartilhar o momento da refeição com outras pessoas pode afetar positivamente sua vida de diferentes formas.

Beba água várias vezes ao dia

Mesmo que você não sinta sede, é importante beber água regularmente, pois o corpo depende dela para manter as suas funções vitais.



A água é essencial para o transporte de oxigênio e nutrientes até as células, eliminar as substâncias tóxicas e controlar a temperatura corporal.

Recomenda-se a ingestão diária de 2 a 3 litros de água para pessoas de estatura mediana. Mas essa quantidade pode ser ajustada para pessoas com nanismo conforme o seu peso corporal.

Exemplo de cálculo:

Quanto de água, no mínimo, uma pessoa que pesa 40kg deve beber ao longo do dia?



$$\begin{array}{r} 35 \\ \times 40 \\ \hline 1.400 \end{array}$$

recomendação de ingestão de água (em mL)

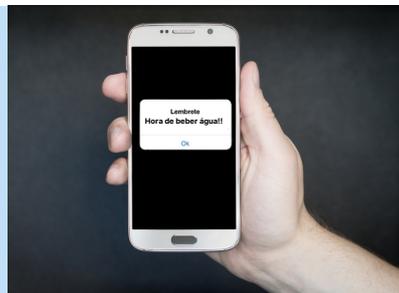
peso da pessoa (em kg)

quantidade diária de água (em mL)

Em média*, a ingestão diária de água deve ser de, no mínimo, 35 mililitros de água para cada quilo de peso corporal.

Adote estratégias para manter a boa ingestão de água

Utilize aplicativos ou programe os alarmes do celular para lembrar você regularmente de fazer uma pausa para beber água.



Mantenha sempre por perto uma garrafa ou copo com água.



Fez xixi? Vá imediatamente beber água para repor o líquido perdido! Não deixe pra depois. E quanto mais amarelo-escuro for a cor do xixi, mais água você deve beber.



Adicione pedaços de frutas e ervas frescas para fazer uma água saborizada



Consumir líquidos durante a refeição, pode ou não?

É recomendável evitar, pois grandes volumes podem distender o estômago e prejudicar a digestão. Mas se esta ingestão for de água pura e em quantidades moderadas (até um copo americano, ou 190ml), em geral, não é prejudicial.

Cuidado com as calorias líquidas

"Calorias líquidas" são bebidas supercalóricas que geralmente não tem valor bom nutricional (calorias vazias), como os refrigerantes, os sucos artificiais e as bebidas alcoólicas.

Ao contrário dos alimentos sólidos, as calorias líquidas são mais fáceis de consumir e geralmente demoram para promover saciedade, favorecendo o consumo excessivo e o ganho de peso.

Frequentemente passam despercebidas, pois são consumidas para matar a sede, acompanhar refeições ou durante festividades.

Porém, é importante contabilizar essas bebidas supérfluas nas calorias diárias e monitorar o seu consumo, a fim de evitar excessos.



Cozinhar em casa a própria comida é uma ótima estratégia para evitar o consumo de ultraprocessados, e aumentar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

Exercite e fortaleça suas habilidades culinárias

Dicas para desenvolver as habilidades culinárias:

- Cozinhe! Como todas as habilidades, praticar é o caminho para se aperfeiçoar.
- Procure receitas práticas em livros, na internet ou fale com familiares, amigos e colegas.
- Planeje as refeições da semana e as idas ao mercado: isso evita imprevistos como a falta de ingredientes durante o preparo e reduz o consumo de comidas prontas e ultraprocessadas.
- Priorize receitas que tem como base os alimentos in natura ou minimamente processados.
- Envolve a família e os amigos para tornar o preparo das refeições um momento de prazer.

Fonte: 1



Selecione bem o local de compra dos alimentos

Reduza a frequência de visitas às grandes redes de supermercado. Esses locais geralmente têm grande oferta de alimentos ultraprocessados, acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções. Isso pode influenciar desfavoravelmente as suas escolhas de compra.



Sempre que possível, compre em feiras livres e quitandas, ou em comércios locais, como mercearias e sacolões próximos à sua casa. Dessa forma você garante uma oferta regular de alimentos in natura frescos, de boa qualidade e baratos, e fica menos exposto à oferta de ultraprocessados.



Ao comprar de pequenos produtores, você também fortalece economia local e as práticas sustentáveis, isto é, a produção agroecológica. Esse é um método de produção sustentável de alimentos, que visa preservar o meio ambiente, gerar renda aos pequenos produtores, valorizar a diversidade cultural e estimular a igualdade social.



Cuidado com a publicidade de alimentos



Fique atento às estratégias variadas que a indústria de alimentos usa para induzir as pessoas a comprar alimentos com baixos valor nutricional.

A publicidade de ultraprocessados domina as diferentes mídias de forma direta e indireta, e veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação saudável.

Apelo nutricional:

- Elevação de produtos ultraprocessados a "supersaudáveis", com oferta de versões light, diet, fit, premium, gourmet, fortificadas, enriquecidas, etc.

Apelo emocional:

- Valorização do sabor único e irresistível do alimento
- Uso de embalagens extremamente atraentes, com exposição em locais estratégicos
- Vantagens que tornam a aquisição irresistível: descontos e promoções, brindes, amostras grátis

Gestantes precisam de atenção especial

É fundamental o monitoramento regular do ganho de peso gestacional, a fim de garantir uma boa nutrição e evitar complicações para a mãe e o bebê.

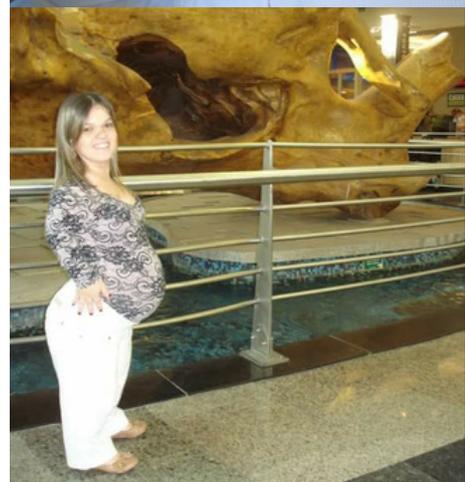
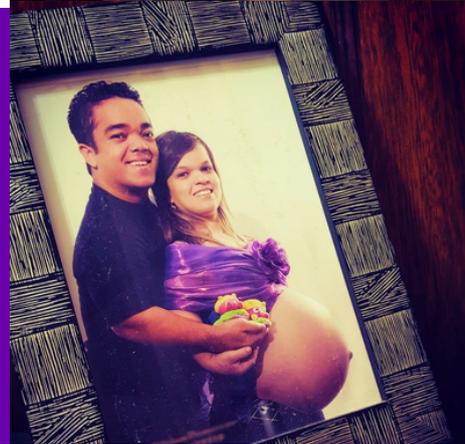
Durante a gestação, a necessidade de energia e nutrientes da mulher aumenta, devido às várias modificações fisiológicas no corpo para permitir o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Contudo, a ingestão excessiva de calorias pode trazer importantes complicações:

- Ganho excessivo de peso, que pode agravar problemas ortopédicos como a lordose e a tensão nos joelhos, e prejudicar a mobilidade;
- Desenvolvimento de diabetes gestacional e hipertensão arterial;
- Bebê muito grande (macrossômico), que aumenta o risco de parto prematuro e com complicações.

A necessidade adicional de calorias diárias* e de nutrientes, assim como a meta de ganho de peso gestacional devem ser individualizadas, considerando as singularidades de cada mulher com nanismo.

*O nutricionista é o profissional mais qualificado para dizer qual é essa quantidade e como obtê-la de forma saudável pela alimentação.





Mulheres após o parto precisam de uma alimentação equilibrada

A mulher que apresenta retenção de peso pós-parto (isto é, que não perde todo o peso ganho durante a gestação em até seis meses após o parto) tem mais chances de ter obesidade e suas complicações, como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemia.

Nas mulheres com nanismo, a retenção de peso pós-parto pode também agravar problemas respiratórios e ortopédicos.

Caso a mulher já tenha iniciado a gestação com excesso de peso, e/ou tenha tido um ganho de peso excessivo durante a gravidez, recomenda-se que se mantenha perdendo peso até atingir o índice de massa corporal dentro da faixa de normalidade para pessoas com nanismo.

Uma alimentação equilibrada após o parto é fundamental para garantir a boa nutrição materna, manter a adequada produção de leite e favorecer a perda do peso ganho durante a gestação.

Mulheres com nanismo podem e devem amamentar



Não há contraindicações para amamentação relacionadas ao nanismo.

Além de promover o vínculo afetivo entre mãe e filho e de garantir um excelente alimento para o bebê, amamentar traz vários benefícios à mulher: favorece a perda do peso ganho durante a gestação, reduz o risco de diabetes e dos cânceres de mama, ovário e útero.

Mulheres com nanismo produzem leite em quantidade suficiente e com qualidade satisfatória para suprir as necessidades de bebês com ou sem nanismo.

A forma de produção e a composição do leite materno é semelhante em mulheres com e sem nanismo. Todo leite materno é de boa qualidade, independentemente da sua cor ou sabor.

A quantidade de leite que a cada mulher produz depende principalmente de quanto de leite está sendo consumido pela criança. Isso porque a maior parte do leite materno é produzida durante a mamada, estimulada pela sucção do bebê.

Logo, quanto mais vezes a criança for ao peito e mais leite consumir, mais leite materno a mulher irá produzir.

Amamentar nem sempre é fácil, exigindo paciência, dedicação, informação e apoio da família.

Mulheres com nanismo podem necessitar de apoio adicional para garantir o posicionamento adequado durante a amamentação.

Mulheres com nanismo precisam de apoio na amamentação

Algumas mulheres podem ter dificuldade para se posicionar confortavelmente para amamentar, e/ou para segurar e posicionar o bebê com segurança na posição correta, como por exemplo aquelas que apresentam braços e dedos das mãos muito curtos.

Nesses casos, é importante a presença de outras pessoas para ajudar a mulher e tornar a amamentação o mais tranquila possível para mãe e bebê.



A almofada de amamentação é um acessório muito útil para trazer conforto e segurança à mãe e ao bebê.



A mulher com nanismo deve escolher posições de amamentação que a deixem confortável e segura



SENTADA

Mulher sentada ou recostada, com o corpo do bebê deitado à sua frente sobre almofada de amamentação



DEITADA

Mulher deitada de lado, com o corpo do bebê deitado junto ao seu.



CAVALINHO*

Mulher sentada ou recostada, com o corpo do bebê verticalmente à sua frente, sentado sobre suas pernas ou almofada de amamentação*.



INVERTIDA

Mulher sentada ou recostada, com o corpo do bebê posicionado ao lado do seu tronco, no lado do seio em que está mamando, deitado sobre almofada de amamentação.

*Posição não recomendada para amamentar crianças com nanismo, devido à hipercurvatura toracolombar. Para saber mais sobre amamentação, consulte o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (o link está no final da publicação).

Crianças com nanismo podem e devem ser amamentadas



A amamentação faz bem à saúde da criança: além de promover laços afetivos, ajuda no desenvolvimento físico e mental.

Além disso, o leite humano contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de diarreias e infecções respiratórias e de ouvido, e previnem doenças como asma, diabetes e obesidade.

O aleitamento materno deve começar imediatamente após o parto, se a mãe e o bebê estiverem em boas condições de saúde.

Para atender as necessidades da criança, a amamentação deve ser sob livre demanda, isto é, o bebê deve ser colocado para mamar no peito sempre que der sinais de fome, sem horários nem intervalos pré-definidos, de dia e de noite.

O ideal é que a criança consuma somente o leite materno até os 6 meses de vida (aleitamento materno exclusivo). Não deve ser oferecido nenhum outro tipo de líquido ou alimento (água, água de coco, chá, suco, outros leites), pois aumenta o risco da criança ficar doente e interfere na absorção de nutrientes do leite materno.

Fique atento à posição correta de crianças com nanismo durante a amamentação

Independente da posição escolhida pela mulher para amamentar, a criança com nanismo precisa estar bem posicionada para mamar:



O corpo da criança deve ficar voltado para o corpo da mãe, encostando "barriga com barriga"



A cabeça e o corpo da criança devem estar alinhados, isto é, a criança não pode estar com a cabeça inclinada para trás ou virada de lado, com o pescoço torcido.

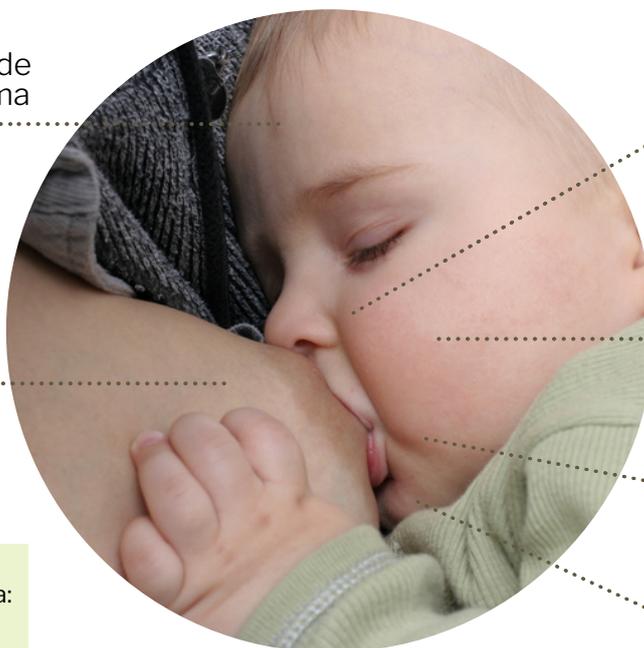


A cabeça, o pescoço e a coluna (principalmente na região lombar) da criança devem estar firmemente apoiados*, a fim de manter o corpo alinhado e minimizar riscos de lesão na medula espinhal.

Uma boa "pega" (forma como a criança abocanha o peito para mamar) garante a adequada saída do leite materno da mama e evita que a mulher sinta dor durante a amamentação**.

Rosto da criança de frente para a mama

Boca bem aberta, com a criança abocanhando grande parte da aréola (e não apenas o mamilo)



O nariz não encosta na mama, e a criança respira livremente

A bochecha se enche ao sugar (e não faz covinhas enquanto a criança suga o leite)

Os lábios da criança estão voltados para fora ("boca de peixinho")

O queixo da criança está bem próximo à mama



Pega inadequada: criança sugando somente o mamilo

*Esse suporte pode ser realizado pela mulher usando as mãos e braços, e também travesseiros e almofadas de amamentação.

**Para saber mais sobre amamentação, consulte o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (o link está no final da publicação).

A alimentação complementar deve ser adequada e saudável, e iniciar no tempo certo



O leite materno é um alimento completo e supre todas as necessidades da criança até os 6 meses de vida.

A partir dessa idade, a criança pode continuar mamando no peito, mas é necessário complementar sua alimentação oferecendo outros alimentos.

A partir de 6 meses, além do leite materno, outros alimentos devem fazer parte das refeições da criança: água, cereais, leguminosas, tubérculos e raízes, frutas, legumes e verduras.

Alimentação deve ser colorida e diversificada, tendo como base os alimentos in natura e minimamente processados.

Os novos alimentos devem ser acrescentados gradualmente, deixando a criança livre para segurar os alimentos e utensílios.

É importante variar as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer.

*Para saber mais detalhes sobre como iniciar a alimentação complementar de forma adequada e saudável, consulte o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (o link está no final da publicação).



A oferta da alimentação complementar deve respeitar as singularidades da criança



Ajustar a alimentação às complicações do nanismo reduz problemas de saúde.



Crianças com nanismo devem iniciar a alimentação complementar em cadeiras reclinadas. Além de demorarem mais tempo que crianças de estatura mediana para se sentarem sozinhas, geralmente apresentam hipercifose toracolombar (curvatura para fora na parte inferior da coluna). A inclinação da cadeira minimiza complicações relacionadas à hipercifose, devendo ser de aproximadamente 60 graus para que a criança consiga mastigar e engolir alimentos sólidos com segurança.

Em algumas crianças, complicações do nanismo como a respiração acelerada, a hipotonia oromotora e o refluxo gastroesofágico podem dificultar a alimentação. Nesses casos, um nutricionista deverá ser consultado para apontar as melhores estratégias para alimentar a criança.

Acompanhe o crescimento de crianças e adolescentes

O ganho de peso e estatura de jovens com nanismo difere daquele observado em pessoas de estatura mediana.

Por isso, o monitoramento deve ser feito usando ferramentas específicas para pessoas com essa condição genética.



Em diferentes países, existem gráficos que descrevem a evolução de jovens com acondroplasia em relação aos índices antropométricos, como por exemplo, a estatura para idade, o peso para idade e o índice de massa corporal para idade.

Essas referências são descritivas, isto é, mostram apenas "como é" o crescimento, ao invés de "como deve ser".

Porém, enquanto não existirem ferramentas prescritivas (isto é, que mostrem qual é a trajetória de crescimento ideal), esses gráficos* serão adotados para apontar se o crescimento de um jovem com acondroplasia é similar (ou não) ao de outros que também têm essa condição.

*Gráficos disponíveis nos anexos 1 a 6, ao final da publicação.

Fonte: 25-27.

Pessoas com nanismo devem manter o peso estável na vida adulta

O Índice de Massa Corporal deve ser usado com cautela, pois não reflete bem a composição corporal e o risco de doenças crônicas em adultos com nanismo.



A interpretação do Índice de Massa Corporal (IMC) é mais complexa em pessoas com nanismo. Por isso, os valores de referência recomendados para a população geral não devem ser adotados para monitorar a gordura corporal ou prever problemas de saúde em adultos com nanismo.

O IMC deve ser usado apenas para identificar se o peso se aproxima (ou não) daquele apresentado por outras pessoas com nanismo de estatura semelhante, e para monitorar se o peso está se mantendo estável e dentro da faixa de normalidade ao longo dos anos.

IMC médio de pessoas com nanismo aos 20 anos de idade

MULHERES

31,1 kg/m²

Considerado normal se estiver entre 23,7 e 44,3 kg/m²



HOMENS

31,1 kg/m²

Considerado normal se estiver entre 22,6 e 45,3 kg/m²





Alimentos que promovem saciedade podem ajudar no controle do peso

Alimentos ricos em fibra:

- Cereais integrais: aveia, trigo
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico
- Frutas frescas: maçã, laranja, abacaxi, ameixa, manga, mamão, tangerina, uva
- Legumes e verduras: agrião, couve, brócolis, cenoura, abóbora, repolho, vagem
- Sementes: linhaça, chia, quinoa, gergelim

Consumir alimentos ricos em fibras ajuda a reduzir a sensação de fome ao longo do dia.

Estão presentes em diversos alimentos, e seu consumo pode ser ampliado facilmente usando estratégias simples e baratas.



Comer frutas com casca e bagaço sempre que possível



Adicionar aveia às frutas



Adicionar sementes no preparo das refeições



Comer legumes e verduras crus diariamente

O uso de adoçantes deve ocorrer preferencialmente quando há problemas de saúde

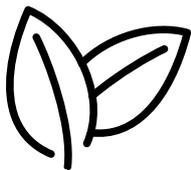
Adoçantes são produtos que conferem aos alimentos doçura similar à do açúcar, porém com menos calorias.

Seu uso é geralmente indicado quando há necessidade de restringir açúcares e/ou calorias, como no diabetes e na obesidade.



Use adoçantes sempre em pequenas quantidades. Uma boa estratégia para isso é adaptar seu paladar ao sabor natural dos alimentos, reduzindo gradualmente a quantidade utilizada.

Classificação dos adoçantes:



Adoçantes naturais (extraídos de vegetais):
Esteviosídeo (também chamado de stevia),
eritritol, xilitol, sorbitol, taumatina.



Adoçantes artificiais (produzidos em laboratório):
Sacarina, ciclamato, aspartame, sucralose,
acesulfame-k.



Se for usar adoçantes, prefira os naturais

Adoçantes artificiais podem trazer prejuízos à saúde: irritabilidade, enxaqueca, alteração na flora intestinal, alergia, aumento no risco de hipertensão arterial e de alguns tipos de câncer.

Características dos principais adoçantes naturais:

	STEVIA	ERITRITOL	XILITOL
Poder adoçante	maior que o açúcar	menor que o açúcar	igual o açúcar
Valor calórico	0 kcal/g	0,2 kcal/g	2,4 kcal/g
Pode ser aquecido?	Sim	Sim	Sim
Deixa sabor residual?	Sim. Algumas marcas deixam sabor amargo.	Não	Não
Efeitos colaterais?	Não	Não	Sim. Pode causar gases, distensão abdominal, cólica e diarreia em pessoas sensíveis.



Algumas marcas acrescentam nos adoçantes naturais outros adoçantes artificiais e aditivos químicos. Leia sempre o rótulo do produto para saber se o adoçante é feito de ingredientes 100% naturais.

Para tratar ou controlar determinados problemas de saúde, pessoas com nanismo podem necessitar de acompanhamento nutricional por curto, médio ou longo prazo, seguindo dietas específicas prescritas por nutricionista.

Problemas de saúde podem demandar cuidados nutricionais específicos prescritos por nutricionista

Um plano alimentar individualizado é fundamental para garantir o consumo alimentar adequado e ajustado às necessidades nutricionais específicas de pessoas com nanismo com determinados problemas de saúde:

- Obesidade acentuada
- Doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial, alteração das gorduras do sangue, e problemas nos rins.
- Problemas ortopédicos associados à mobilidade reduzida
- Alterações odontológicas que prejudiquem a mastigação
- Problemas respiratórios expressivos



Atividade física associada à alimentação saudável traz inúmeros benefícios para a saúde.

Quando a atividade física é realizada regularmente, independente do tipo, ajuda no controle do peso, reduz o risco de doenças e melhora a qualidade de vida.

Atividade física é qualquer movimento que faz o corpo gastar energia.

- **Atividade de lazer:** passear a pé, andar de bicicleta ou patinete, dançar, jogar futebol
- **Atividades domésticas:** varrer, cortar a grama, arrumar a casa, fazer faxina
- **Trabalho ativo:** gari, carteiro, capinador, entregador de bicicleta
- **Deslocamento ativo:** caminhar para o trabalho, ir de bicicleta para a escola.
- **Exercício físico:** atividade física planejada, estruturada e repetitiva com objetivo de melhorar a aptidão física, como por exemplo, natação, musculação, pilates, corrida.





Mantenha-se sempre fisicamente ativo

Pessoas com nanismo, inclusive aquelas com mobilidade reduzida, devem procurar realizar atividade física regularmente, pois ela traz vários benefícios para saúde:

- Aumenta o gasto energético e ajuda no controle do peso;
- Melhora a capacidade cardiorespiratória;
- Mantém a musculatura e melhora a força e resistência para realizar as atividades da vida diária.

Comece fazendo pequenas quantidades de atividade física e, gradualmente, vá aumentando a frequência, duração e intensidade.

Adultos e Idosos

30 a 60 minutos de atividade física moderada
ou
15 a 30 minutos de atividade física vigorosa
5 dias por semana, no mínimo

Crianças e Adolescentes

60 minutos de atividade física moderada a vigorosa
3 dias por semana, no mínimo



Atividades físicas de intensidade moderada:
Caminhada em ritmo acelerado, hidroginástica, musculação, pilates, dança de salão, passear de bicicleta, andar de patinete.



Atividades físicas de intensidade vigorosa:
Corrida, natação, ciclismo, crossfit, aula de dança, jogar futebol, pular corda, jogar basquete.

A escolha da atividade física deve respeitar as singularidades de cada pessoa. Para saber o tipo, frequência, duração e intensidade mais apropriados para você (e também confirmar se os benefícios para a saúde superam os riscos de possíveis complicações do nanismo), consulte um profissional de saúde especialista da área.

Monitorar o peso é importante, mas também existem outros indicadores do estado de nutrição



Os benefícios da alimentação adequada e saudável vão muito além dos números na balança.

É importante estar atento também a vários outros aspectos que revelam se o corpo está (ou não) bem nutrido.

Sinais de boa nutrição:

- Boa disposição no dia a dia
- Boa qualidade do sono
- Funcionamento regular do intestino
- Boa imunidade e cicatrização de feridas
- Cabelos e unhas fortes e saudáveis
- Pele corada e saudável
- Bom crescimento em crianças e adolescentes
- Peso estável em adultos e idosos

Comer é mais do que ingerir nutrientes



É importante ressignificar a comida e o comer, e afastar-se da ótica reducionista da alimentação pautada apenas nos nutrientes, visando categorizar alimentos como "bons" ou "ruins".

Para obter uma alimentação nutricionalmente saudável e equilibrada, é necessário compreender o contexto em que ela é realizada, pois diferentes determinantes sociais, políticos, econômicos, culturais e biológicos influenciam as escolhas alimentares.

Assim, a escolha do alimento vai além dos nutrientes que ele possui, e por isso a relação da alimentação com a saúde e o bem-estar deve ser pensada de forma abrangente.

Comer tem uma função social que vai além das necessidades nutricionais.

A alimentação é um ato revestido de conteúdos simbólicos. Ela traz um pouco da nossa história e simboliza identidade, afeto e memórias.

Para ser saudável, você precisa ser feliz!



Ser saudável é algo pessoal e dinâmico. Um conceito que se reatualiza, não sendo uma tarefa ou função, mas um estado de espírito.

Comer saudável é, antes de tudo, sentir-se bem!

Para ter uma alimentação saudável, você não precisa saber a quantidade de calorias e nutrientes de cada alimento que consome.

O mais importante é procurar manter no seu dia a dia hábitos que fazem bem ao corpo e à mente. Pense em você como um todo, buscando fazer o seu melhor para equilibrar prazer e saúde.

Referências

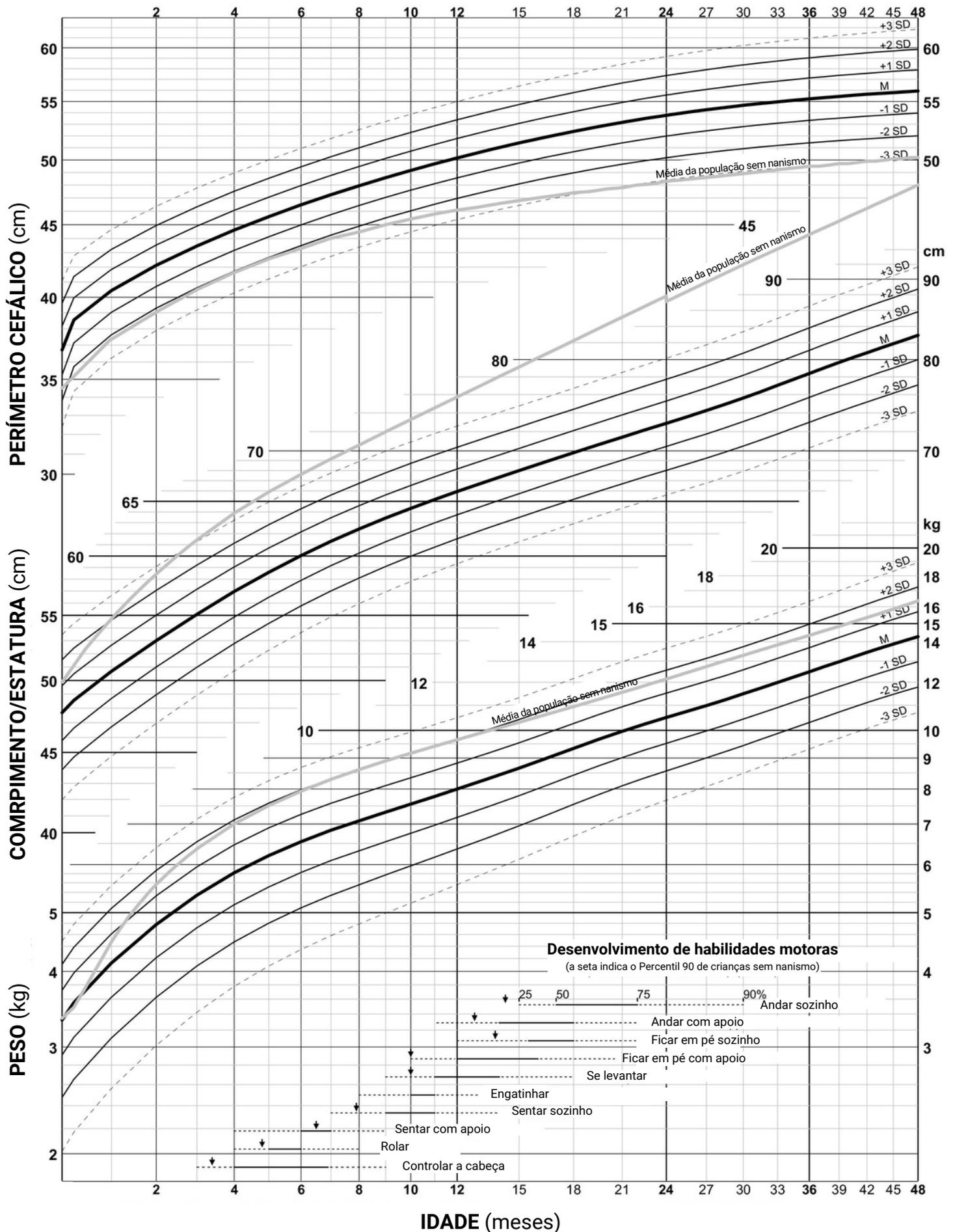
1. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
2. Daugherty, A. Achondroplasia: Etiology, Clinical Presentation, and Management. Neonatal Network 2017, 36(6), 337–342. doi:10.1891/0730-0832.36.6.337
3. Pauli RM Achondroplasia: a comprehensive clinical review. Orphanet J Rare Dis 2019 Jan 3;14(1):1. doi: 10.1186/s13023-018-0972-6.
4. Hecht JT, Hood OJ, Schwartz RJ, Hennessey JC, Bernhardt BS, Horton WA. Obesity in achondroplasia. Am J Med Genet. 1988 Nov;31(3):597-602. doi: 10.1002/ajmg.1320310314.
5. Saint-Laurent C, Garde-Etayo L, Gouze E. Obesity in achondroplasia patients: from evidence to medical monitoring. Orphanet J Rare Dis 2019, 14;14(1):253. doi: 10.1186/s13023-019-1247-6.
6. Sims DT, Onambélé-Pearson GL, Burden A, Payton C, Morse Cl.. The Oxygen Consumption and Metabolic Cost of Walking and Running in Adults With Achondroplasia Front Physiol. 2018 Apr 18;9:410 doi: 10.3389/fphys.2018.00410
7. Sims D, Onambélé-Pearson G, Burden A, Payton C, Morse C. Whole-body and segmental analysis of body composition in adult males with achondroplasia using dual X-ray absorptiometry PLoS One 2019 Mar 19;14(3):e0213806. doi: 10.1371/journal.pone.0213806.
8. Fredwall SO, Linge J, Leinhard OD, Kjøningsen L, Eggesbø HB, Weedon-Fekjær H, Lidal IB, Månum G, Savarirayan R, Tonstad S. Cardiovascular risk factors and body composition in adults with achondroplasia. Genet Med. 2021;23(4):732-739. doi: 10.1038/s41436-020-01024-6.
9. Lamb KE. Development Of Food Guide Pyramid For Individuals With Achondroplasia. University of Carbondale: Southern Illinois, 2012.
10. Owen OE, Smalley KJ, D'Alessio DA, Mozzoli MA, Knerr AN, Kendrick ZV et al. Resting metabolic rate and body composition of achondroplastic dwarfs. Medicine (Baltimore), 1990; 69(1):56–67. doi: 10.1097/00005792-199001000-00005.
11. Madsen A, Fredwall SO, Maanum G, Henriksen C, Slettahjell HB.. Anthropometrics, diet, and resting energy expenditure in Norwegian adults with achondroplasia Am J Med Genet A 2019 Sep;179(9):1745-1755. doi: 10.1002/ajmg.a.61272.
12. Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, D.C.: The National Academies Press, 2005.
13. Harvard University. Prato: alimentação saudável [Internet]. Boston: Harvard T.H. Chan; 2011. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/portuguese/>.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf
15. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC N°54, de 12 de novembro de 2012, dispõe sobre o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Diário Oficial da União, DF: Brasília, 2012.
16. Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. Nutrição comportamental. 2.ed.Barueri, SP: Manole, 2019.

Referências

17. Silva BF, Martins ES. Mindful Eating na nutrição comportamental. *Revista Científica Univiçosa* 2017; 9(1): 82-86.
18. Apolinário RMC; Moraes RB, Motta AR. Mastigação e dietas alimentares para redução de peso. *Rev. CEFAC*, 2008; 10(2): 191-199.
19. Vivanti AP. Origins for the estimations of water requirements in adults. *European Journal of Clinical Nutrition* 2012; 66: 1282–1289.
20. Accioly E, Saunders C, Lacerda EMA. *Nutrição em obstetrícia e pediatria*. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
21. Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Obesity, Reproduction, and Pregnancy Outcomes. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116:677-691. doi: 10.1016/j.jand.2016.01.008
22. McKinley MC, Allen-Walker V, McGirr C, Rooney C, Woodside JV. Weight loss after pregnancy: challenges and opportunities. *Nutr Res Rev*. 2018;31(2):225-238. doi: 10.1017/S0954422418000070.
23. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília : Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf
24. Sydney Children’s Hospitals Network. Positioning and handling of babies with Achondroplasia. Sydney, 2017. Disponível em: <https://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/achondroplasia-positioning-and-handling-of-babies-with-achondroplasia>
25. Merker A. Auxological tools for following growth in extreme short stature and for evaluating growth promoting interventions. [Thesis]. Stockholm, Sweden 2018. Disponível em: <https://openarchive.ki.se/xmlui/handle/10616/46501>
26. Merker et al. Growth in achondroplasia: Development of height, weight, head circumference, and body mass index in a European cohort. *Am J Med Genet*. 2018;176A:1723–1734. doi: 10.1002/ajmg.a.38853
27. Neumeyer L, Merker A, Hagenäs L. Clinical charts for surveillance of growth and body proportion development in achondroplasia and examples of their use. *Am J Med Genet*. 2021;185A:401–412. doi: 10.1002/ajmg.a.61974
28. Schulze KJ, Alade YA, McGready J, Hoover-Fong. Body Mass Index (BMI): The Case for Condition-Specific Cut-Offs for Overweight and Obesity in Skeletal Dysplasias. *Am J Med Genet A* 2013; 161A(8):2110-2.
29. Tande KR. Sugar substitutes: health controversy over perceived benefits. *Journal of Pharmacotherapeutics*. 2011; 2(4): 236-243.
30. Grembecka M. Sugar alcohols—their role in the modern world of sweeteners: a review. *Eur Food Res Technol* 2015; 241: 1-14.
31. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
32. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília : Ministério da Saúde, 2013
33. George Scrinis. *Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional*. São Paulo: Editora Elefante, 2021.

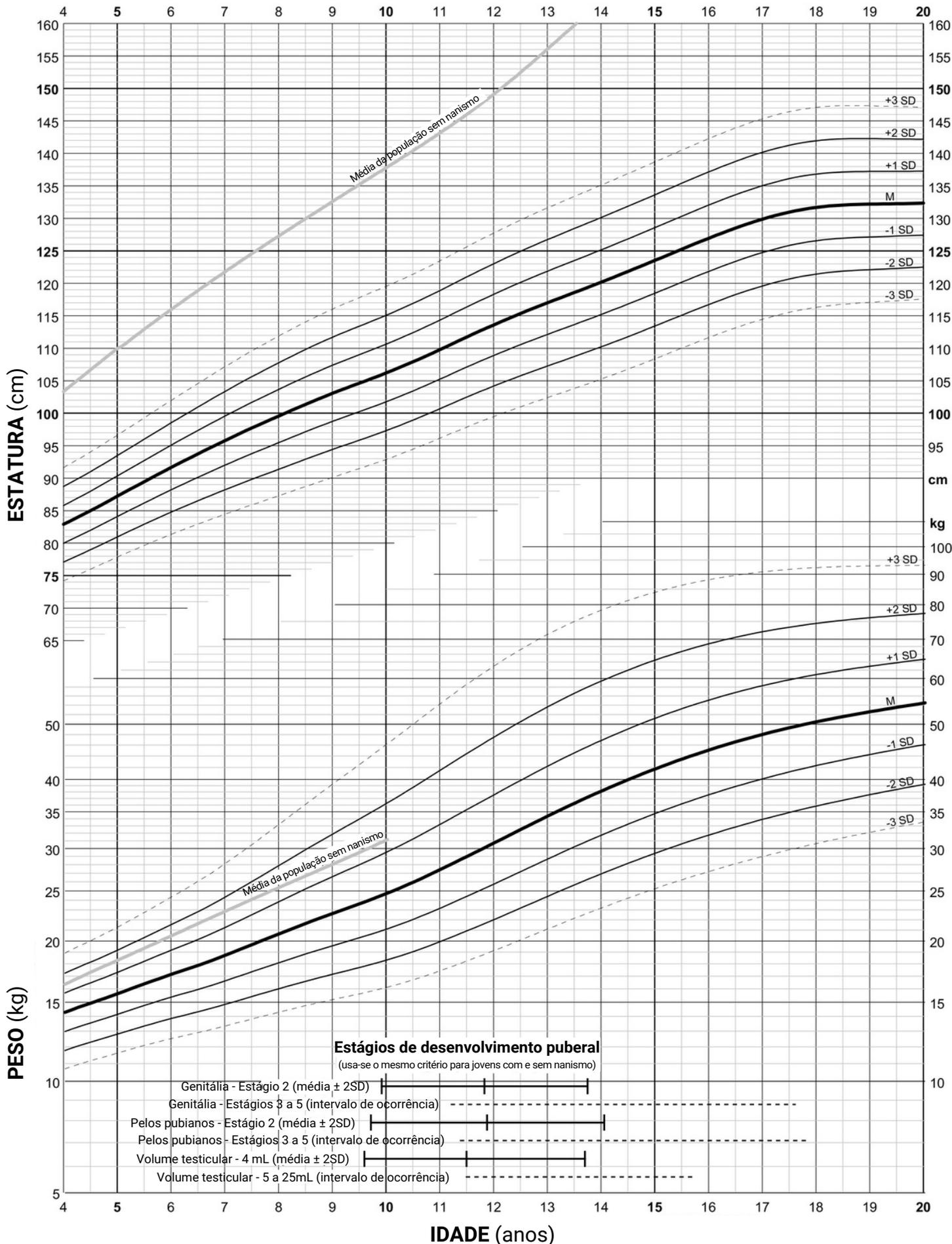
Anexo 1 - Gráficos de peso, estatura e perímetro cefálico de jovens com Acondroplasia - Meninos de 0 a 48 meses

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



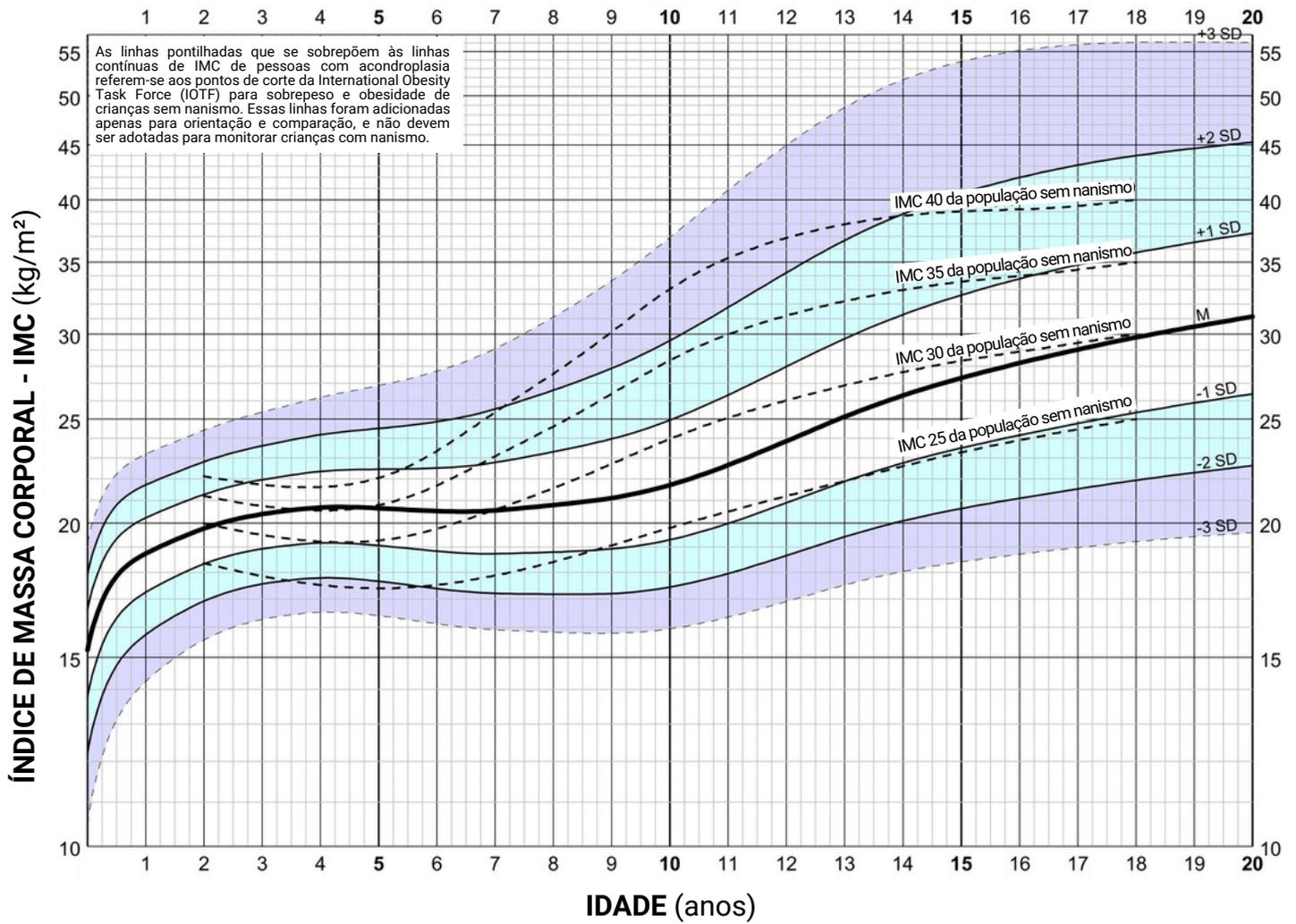
Anexo 2 - Gráficos de peso e estatura de jovens com Acondroplasia - Meninos de 4 a 20 anos

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



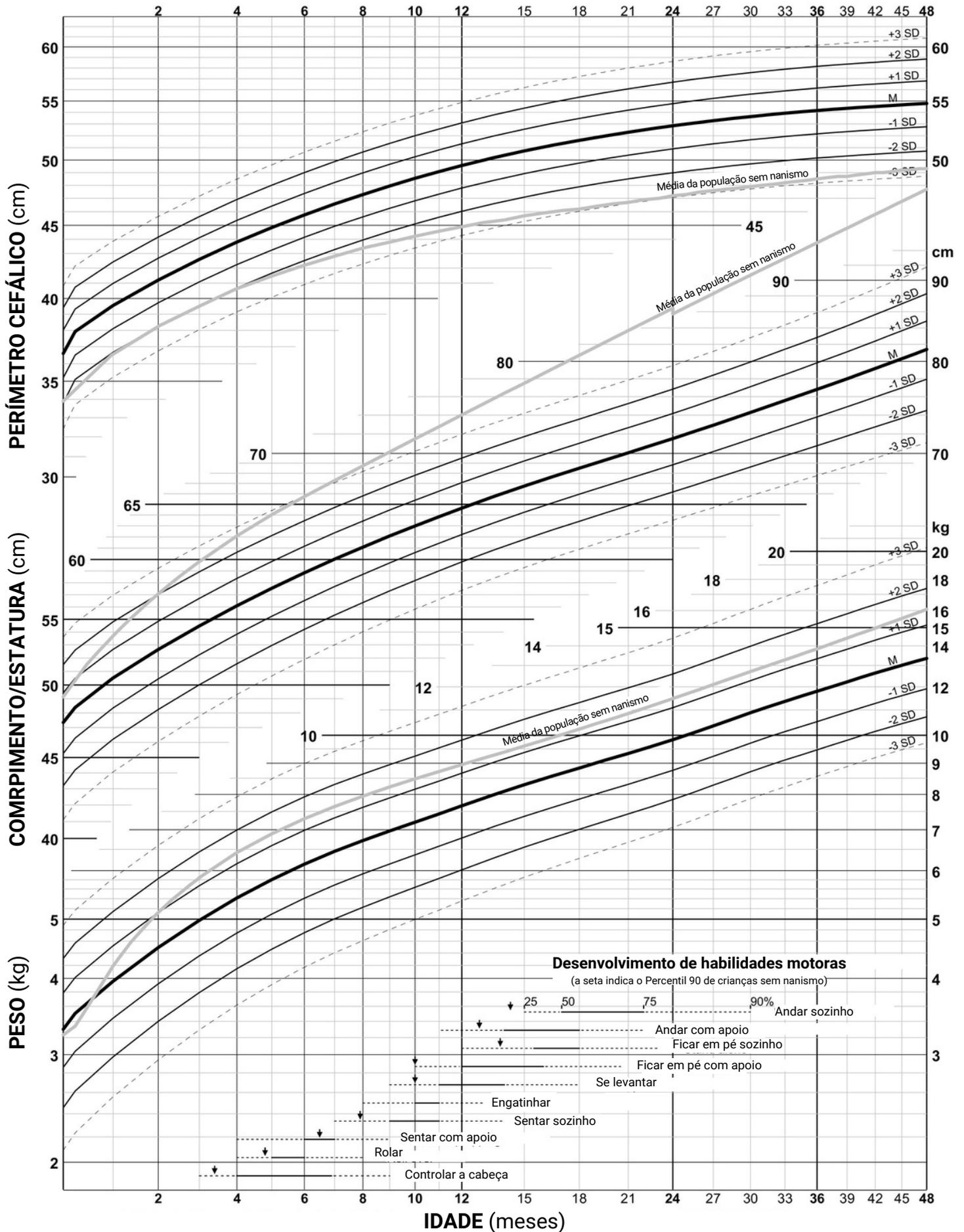
Anexo 3 - Gráfico de índice de massa corporal de jovens com Acondroplasia - Meninos de 0 a 20 anos

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



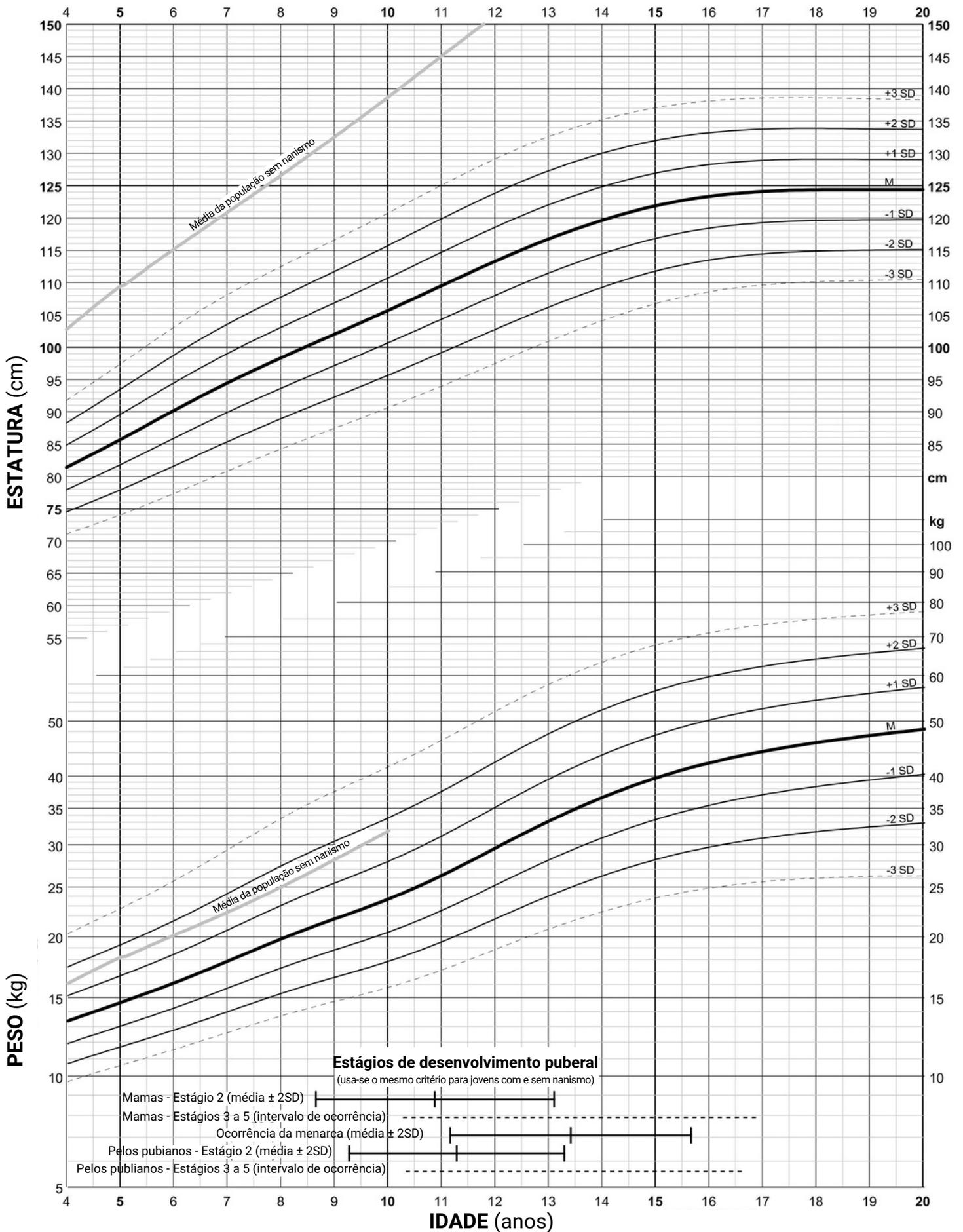
Anexo 4 - Gráficos de peso, estatura e perímetro cefálico de jovens com Acondroplasia - Meninas de 0 a 48 meses

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



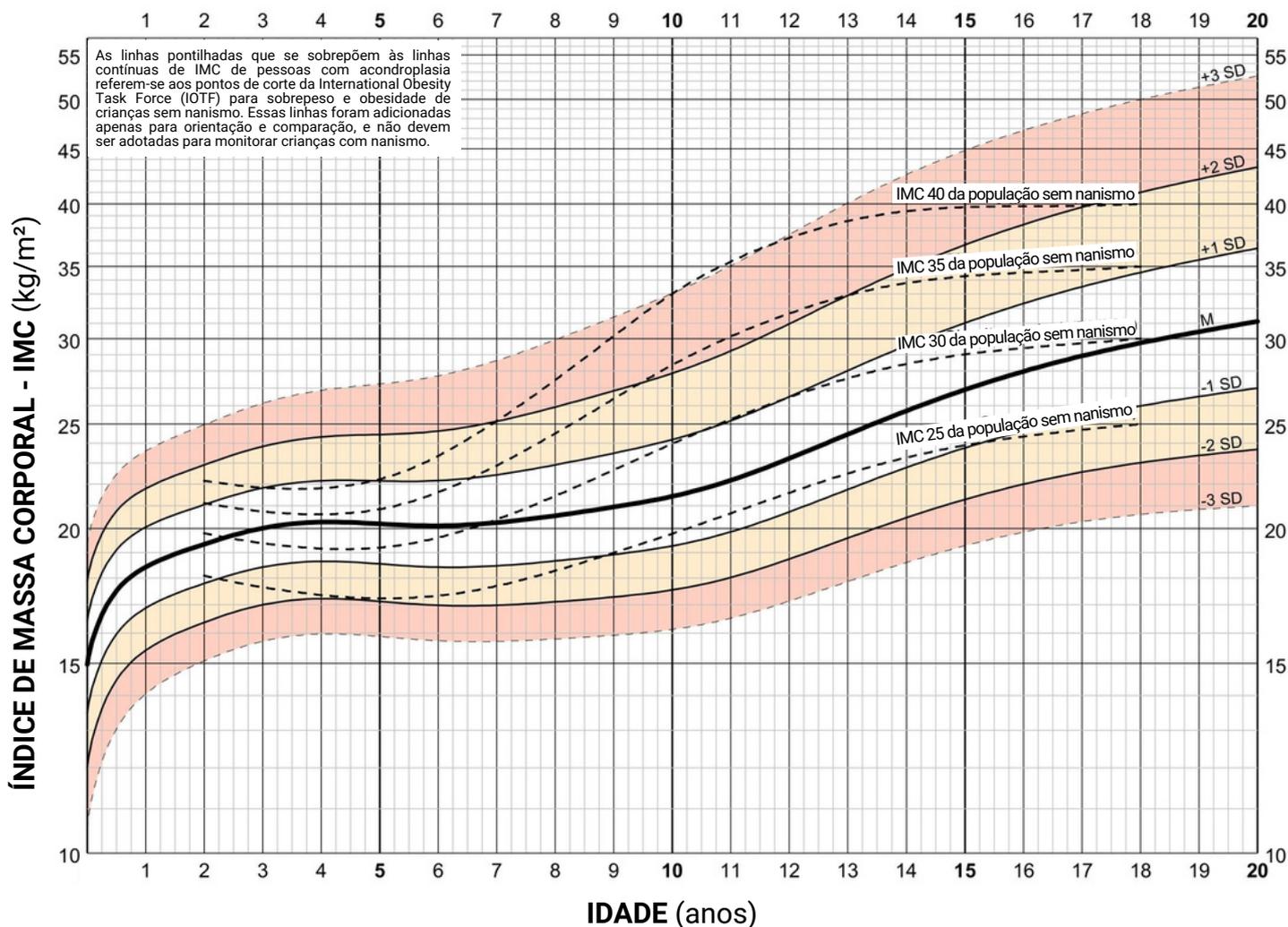
Anexo 5 - Gráficos de peso e estatura de jovens com Acondroplasia - Meninas de 4 a 20 anos

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



Anexo 6 - Gráficos de índice de massa corporal de jovens com Acondroplasia - Meninas de 0 a 20 anos

Admite-se normalidade quando o valor observado na criança está entre as linhas -2SD e +2SD



Realização:



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

Apoio:

