06/08/2014 - Pesquisa mostra o avanço da obesidade entre os trabalhadores da construção civil

Seconci-SP alerta para necessidades de alimentação balanceada nos canteiros de obras

Na semana em que se comemora o Dia Nacional de Combate ao Colesterol (8/8), o Seconci-SP (Serviço Social da Construção Civil do Estado de São Paulo), entidade de responsabilidade social da construção paulista, alerta as construtoras para a necessidade de uma alimentação balanceada servida em canteiros de obras, com base em uma pesquisa inédita sobre avaliação nutricional feita com estes trabalhadores.
A pesquisa realizada pelo Seconci-SP com 263 trabalhadores em um canteiro de obras localizado na cidade de Ribeirão Preto (SP) mostrou que 37,6% estão com sobrepeso e 20,2% são obesos. Quanto maior a idade, maior a proporção de pessoas com sobrepeso.
Uma parcela de 23,9% dos trabalhadores entre 18 e 29 anos apresentavam sobrepeso, enquanto as pessoas com idade entre 50 e 59 anos esse índice sobe para 47,1%. Já para o grupo considerado obeso, a maior proporção ficou entre os trabalhadores entre 30 e 39 anos, com 30% da classificação.
A nutricionista clínica do Seconci-SP, Paula Simões Garcia, ressalta que hoje observamos um avanço do sobrepeso nestes trabalhadores, diferentemente do cenário de anos anteriores, quando a principal questão observada era a subnutrição, já que muitos haviam chegado recentemente do Nordeste. “Quando contratarem empresas que forneçam refeições nas obras, é fundamental que as construtoras verifiquem se a contratada possui um cardápio elaborado por nutricionista, para garantir que as refeições servidas sejam balanceadas”, ressalta.

Alimentação sem colesterol
O colesterol desempenha funções importantes no organismo. Porém, quando atinge altos níveis no sangue, torna-se perigoso e contribui para o avanço de doenças cardiovasculares. Para ajudar a evitar o acúmulo de gordura nas paredes das artérias, a nutricionista do Seconci-SP dá algumas dicas de alimentação que ajudam a controlar o colesterol:

Dicas de nutrição para controlar o colesterol
· Consuma diariamente frutas, verduras e legumes nas refeições.
· Inclua cereais integrais, grãos e sementes na alimentação.
· Dê preferencia às carnes magras, frango sem pele, peixe e ovos cozidos.
· Evite frituras e controle a quantidade de óleo no preparo dos alimentos.
· Evite os embutidos (mortadela, salsicha e linguiça), leite de coco e óleo de dendê.
· Dê preferência ao leite e iogurtes desnatados, queijo branco, ricota ou cottage.
· Evite produtos industrializados como biscoito recheado, sorvete de massa e doces concentrados.
· Mantenha seu peso dentro dos limites da normalidade.
· Pratique atividade física regularmente.

Vale destacar que a dieta deve ser individualizada pelo nutricionista para estabelecer critérios e metas reais compatíveis com o estilo de vida e o gasto calórico do paciente. Por isso, o ideal é

sempre consultar um médico ou nutricionista.

CDN COMUNICAÇÃO