

Aluno: _____

Escola: _____

Ano de Escolaridade: **Fase VIII**

Disciplina: **Ciências**

Semana 20: de 21 a 28 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Disfunções Alimentares

Motive-se! Aprenda! Vídeo de apoio: <https://youtu.be/0eUhBKTrSwY>

Disfunções Alimentares

Considera-se uma **disfunção ou um transtorno alimentar** qualquer alteração relacionada à alimentação de alguém. Esta alteração pode ser devida a fatores metabólicos ou psicológicos. A faixa etária mais atingida é a adolescência, tanto devido às adaptações sofridas no corpo quanto a fatores sociais e emocionais envolvendo a convivência na família, na escola, no trabalho, etc. Porém, outras faixas etárias também são atingidas pelas mesmas doenças.

As disfunções alimentares ganharam maior destaque na mídia e conhecimento popular por conta de casos de adolescentes que, sem controle alimentar, tiveram sérios problemas de saúde, chegando até a haver casos de morte.

As disfunções mais conhecidas são: **a bulimia, a anorexia, a obesidade e a desnutrição**. Mais recentemente tornaram-se também ameaças a **ortorexia e a vigorexia**.

Vejamos em que consiste cada uma delas:

Desnutrição

Esta, pode-se dizer que é a única das doenças acima citadas da qual o indivíduo é completamente vítima. Não acontece por escolha, mas devido à situação sócio-econômica em que ele se encontra.

É uma doença causada por uma dieta inapropriada para as necessidades físicas do indivíduo. Nela há a ausência da quantidade de calorias e de proteínas necessárias ao bom funcionamento do corpo. Acontece principalmente em pessoas de baixa classe social e em crianças de países subdesenvolvidos, mas pode acontecer também como consequência da anorexia.

Anorexia e Bulimia

A anorexia é frequentemente associada à **bulimia**, podendo ocorrerem ao mesmo tempo em um indivíduo. A bulimia apresenta sintomas similares aos da anorexia e é ainda mais comum, podendo atingir 1 em 4 adolescentes (moderadamente).

Estes distúrbios alimentares vem de uma insatisfação com a aparência física. A pessoa enxerga-se sempre como se estivesse acima do peso, o que a torna dependente de uma vida com privações, em busca de atingir o peso ideal. Ambos tem natureza psicológica e devem ser tratados ao mesmo tempo por um médico especialista e um psicólogo.

Obesidade

É um distúrbio caracterizado pelo excesso de peso no indivíduo. Este, alimentando-se indiscriminadamente, adquire um peso muito acima do previsto para a sua altura, idade e sexo e desenvolve, a partir daí, outras complicações na sua saúde física e mental como: altas taxas de colesterol e glicose no sangue, problemas de circulação, cardíacos e respiratórios, baixa auto-estima, depressão, etc.

Vigorexia e Ortorexia

A ortorexia é a obsessão por alimentos biologicamente puros, por uma alimentação saudável, enquanto a vigorexia é a obsessão por um corpo perfeito.

Esta última tem atingido mais aos jovens do sexo masculino, os quais, para atingir tal objetivo, acabam por utilizar suplementos alimentares e esteróides, associados a uma atividade física intensa.

A ortorexia, apesar de ainda pouco conhecida, é preocupante, pois ameaça a saúde do corpo e a saúde mental e emocional das pessoas. A preocupação exagerada com o que irá comer desvia a maior preocupação, que deveria ser com a saúde do corpo.

ATIVIDADES

1 – Complete de acordo com as informações acima:

a) O que é bulimia?

É um _____ no qual uma pessoa oscila entre comer exageradamente, com um sentimento de perda de controle sobre a alimentação, e episódios de vômitos ou abusos de laxantes tentando impedir o ganho de peso.

b) O que é anorexia?

A anorexia nervosa é um transtorno _____ caracterizado por uma busca incessante pelo emagrecimento, uma imagem corporal distorcida, um medo extremo da obesidade e a restrição do consumo de alimentos, que resultam em um peso corporal significativamente baixo.

c) A obesidade é uma doença crônica, que se caracteriza principalmente pelo acúmulo excessivo de _____.

d) Uma boa alimentação está relacionada à ingestão dos _____ necessários para suprir nossas demandas diárias, mas, ainda mais importante do que isso, o foco deve estar nos alimentos que nos oferecem essas substâncias.

Afinal, os benefícios de uma _____ saudável não vêm desses componentes isolados, mas sim da combinação de nutrientes de um alimento ou de uma refeição, considerando desde as diferentes formas de preparo até a dimensão cultural e social de um prato.

2 – O que é uma disfunção ou um transtorno alimentar ?

3 – Escreva sobre a desnutrição:

4 – Qual é a diferença entre vigorexia e ortorexia ?