

BOA COMIDA E BOM EXERCÍCIO MANTÊM O MÉDICO AFASTADO

A alimentação é um dos melhores aliados do exercício. O exercício ajuda a manter um equilíbrio energético evitando a acumulação excessiva de gordura, mas uma dieta completa e equilibrada é fundamental para nos mantermos saudáveis e para um bom desempenho no exercício, incluindo a recuperação posterior. Somos o que comemos, e o que comemos limita o que podemos fazer!

Um padrão alimentar sistematicamente relacionado com o aumento de peso, a obesidade e doenças metabólicas associadas, como a síndrome de fígado gordo não alcoólico (FiGNA), a Diabetes Mellitus tipo 2, a hipertensão ou doenças cardiovasculares, é o que designamos por dieta ocidental. Os produtos da dieta ocidental: *fast food*, pré-processados, pré-fritos, e congelados, são muito ricos em açúcares refinados (como a sacarose, a glicose e a frutose, em refrigerantes, sumos e bebidas energéticas), sal, e gordura saturada e trans. O excesso de açúcares refinados é transformado em gordura pelo fígado, e em conjunto com as gorduras trans, conduzem ao desenvolvimento da síndrome de FiGNA. A dieta Mediterrânica, reconhecida pela UNESCO como parte do património cultural imaterial da Humanidade, tem sido repetida-

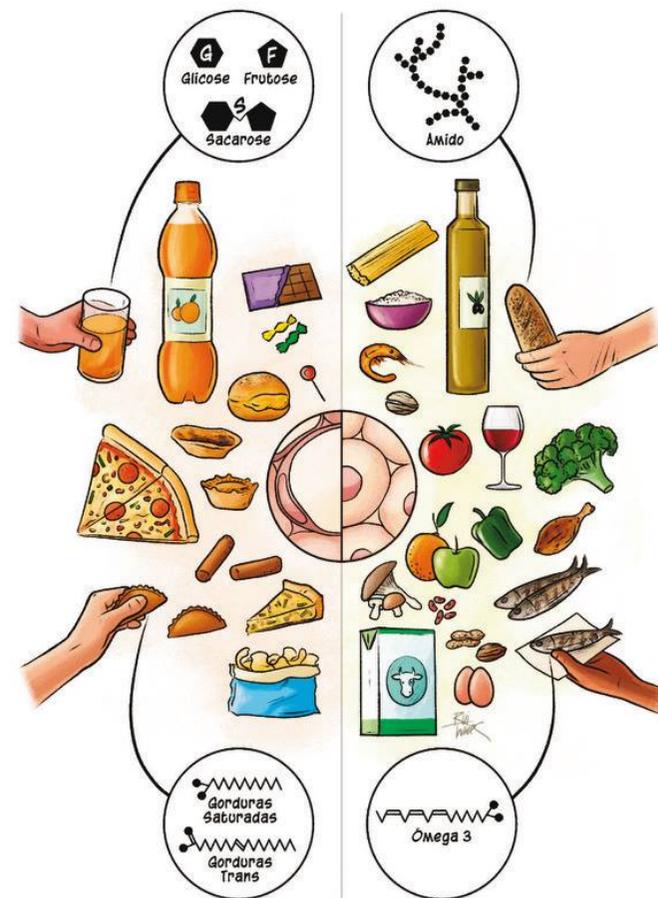
mente associada à perda de peso, saúde e bem-estar. A dieta Mediterrânica é rica em frutas, verduras, legumes, nozes, sementes, cereais e azeitonas, com o azeite como principal fonte de gordura adicionada. A dieta Mediterrânica está também associada ao consumo elevado a moderado de peixe e frutos do mar, ao consumo moderado de ovos, aves e produtos lácteos (como queijo ou iogurte), e ao baixo consumo de carne vermelha. Os hidratos de carbono complexos dos alimentos vegetais, em comparação aos açúcares refinados, são muito mais eficazes na indução de saciedade, portanto paramos de comer mais cedo e ingerimos menos calorias.

Outro aspeto benéfico da dieta Mediterrânica é o consumo preferencial de gorduras insaturadas, típicos de alimentos vegetais e peixes gordos, face a gorduras saturadas, encontradas em carne de animais criados a livre, e produtos lácteos. A gordura vegetal e peixes gordos são essenciais na dieta porque contêm ácidos gordos omega-3, uma classe de gordura insaturada que não é produzida pelo nosso corpo. Os omega-3, presentes, por exemplo, na cavala, sardinha, salmão, truta, atum e arenque, são preferencialmente metabolizados para energia e menos prejudiciais

para o sistema cardiovascular. Vários estudos sugerem que o omega-3 pode ajudar na redução da inflamação, na redução da resistência à insulina e na redução dos níveis de gordura no sangue (características de doenças metabólicas).

Ainda entre componentes da dieta Mediterrânica, os cogumelos, são ricos em proteínas, hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas, antioxidantes e sais minerais, e têm baixo teor de gordura. O consumo de cogumelos pode proteger contra a obesidade, a inflamação e o cancro. Vários estudos demonstraram uma redução no peso e na gordura corporal após 1 ano de substituição da carne vermelha por cogumelos. Os cogumelos também aumentam a saciedade e reduzem o apetite e –relevante para a prática de exercício – têm efeitos anti-fadiga.

A composição nutricional da dieta influencia a performance e capacidade de resistência ao esforço físico, bem como a recuperação pós-exercício. Por sua vez, determina a nossa condição física e bem-estar. Nutrição saudável e exercício regular mantém o corpo e a mente saudáveis, ou como diriam os nossos ancestrais mediterrânicos, *Mens Sana in Corpore Sano*.



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia



O projeto Foie Gras recebeu financiamento do programa-quadro de Investigação e Inovação da União Europeia Horizonte 2020, no âmbito Apêz Marie Skłodowska Curie, acordo de concessão No. 722619.



EUSA

15 - 28 JULHO 15TH - 28TH JULY

a winner's heartbeat!



Autores: Gabriella Sistilli, Raquel Baccetto e Adriana Fontes são doutorandos do projeto FOIE GRAS. A Gabriella Sistilli realiza a sua investigação no *Fyziologicky Ustav Akademie Ved Ceske Republiky Verejna Vyzkumna InSTITUTE (Praga, República Checa)*, *Helmholtz Zentrum Muenchen Deutsches Forschungszentrum fuer Gesundheit Und Umwelt GMBH (HMUG)*, em Munique (Alemanha), e no *Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR)*, em Pisa (Itália). A Raquel Baccetto realiza a sua investigação na *Università degli studi di Bari Aldo Moro*, em Bari (Itália) e nas empresas *Mediagnost* e *microBolytics* (Alemanha). A Adriana Fontes realiza a sua investigação no *HMUG*, em Munique (Alemanha), no *Centro de Neurociências de Biologia e Celular (CNC)*, na Universidade de Coimbra (UC), e no *Instituto Biologii Doświadczalnej (NENCKI)*, em Varsóvia (Polónia).

O PROJETO: Esta crónica resulta da colaboração entre o Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) da Universidade de Coimbra, a Rede Europeia de Formação Avançada FOIE GRAS (<http://www.projectfoiegras.eu>), o Programa Erasmus+ da União Europeia e a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) no âmbito dos Jogos Europeus Universitários Coimbra 2018.

COORDENAÇÃO DO PROJETO: Anabela Marisa Azul, João Ramalho-Santos, Mireia Alemany i Pagès, Paulo Oliveira e Sara Varela Amaral
REVISÃO DE TEXTOS: Adalberto Fernandes, Anabela Marisa Azul, Mireia Alemany i Pagès, Sara Varela Amaral, João Ramalho-Santos, John Jones, Martin Rossmel, Jan Kopecky, Amália Gastaldelli, Piero Portincasa, Andrea Normann, Martin Winter, Hans Zischka, Mariuz Wiekowski e Paulo Jorge Oliveira

ILUSTRAÇÃO: Rui Tavares

Esta crónica reflete a visão dos autores, a Comissão não é responsável pela utilização que possa ser feita a partir da informação que contém.