

# CIRCUITO SAUDÁVEL



# MITOS E VERDADES



# MITOS E VERDADES

Desde criança estamos acostumados a ouvir certas coisas e levar pra nossa vida, sem saber se é verdade ou mito!

E hoje em dia estamos mais expostos a esses boatos em virtude do acesso a informação, por meio das redes sociais, revistas, academias, televisão e entre outros.

Quem de vocês nunca ouviu que “*comer manga com leite faz mal*” ?

E aí, é mito ou verdade ?

**MITO**



# Ficar sem comer emagrece!

## Mito

Não se alimentando você pode deixar seu metabolismo mais lento, dificultando a eliminação de peso . Além disso, ficar sem se alimentar por um longo período é comum a compulsão alimentar ou consumo de alimentos em maior quantidade.



# Comer grandes quantidades de alimentos à noite engorda!

## Verdade

Geralmente a noite o metabolismo é mais lento e o gasto energético é menor, já que você entrará na fase de repouso.

Nesse caso o ideal é fazer uma refeição leve!



# Comida japonesa não engorda!

## Mito

Como qualquer comida , a japonesa pode engordar se for consumida em excesso. Devemos ficar atentos às quantidades e à forma de preparo dos alimentos (fuja das frituras). O shoyu apresenta alto índice de sódio além dos cremes nas preparações.



# Utilizar roupas quentes para suar mais, aumenta a queima de gordura!

## Mito

Roupas quentes intensificam a sudorese, o que pode causar desidratação, mal estar e até em desmaio. Tais sintomas corroboram para a execução de um treino menos efetivo e duradouro.



# Comer assistindo a TV atrapalha a refeição!

## Verdade

Quando você assiste televisão durante a refeição não presta atenção naquilo que está comendo e com isso você pode comer muito mais do que necessita.



*“Pode comer, tem aquela regra dos 5 segundos”*

## Mito

O fato é que bactérias precisam apenas de alguns segundos para contaminar um alimento, então não importa quanto tempo ele ficou no chão, ele já não é mais próprio para consumo. O que determina a contaminação é a umidade da comida, o formato da superfície e a condição de limpeza do piso. Tempo não significa nada nesses casos.



*“Existem alimentos com funções específicas para perda de peso.”*

## Mito

Não existe um alimento específico. Não temos um alimento que, consumido, resolva todas as nossas necessidades de obtenção dos nutrientes – como carboidratos, vitaminas, proteínas, minerais. Precisamos ter, na verdade, uma alimentação equilibrada, só assim conseguimos a nutrição completa para o organismo.



*“O excesso de frutas causa cirrose não alcoólica”* Mayra Cardi - Blogueira

## Mito

As frutas contém uma quantidade pequena de frutose, além de **MUITOS** outros componentes de ação antioxidante e anti-inflamatória. Não há estudos que relacionem o consumo de frutas com o acúmulo de gordura do fígado ou cirrose, porém, isso não quer dizer que você pode tomar muitos litros de suco de qualquer fruta por dia, **TUDO** em excesso leva ao desequilíbrio.



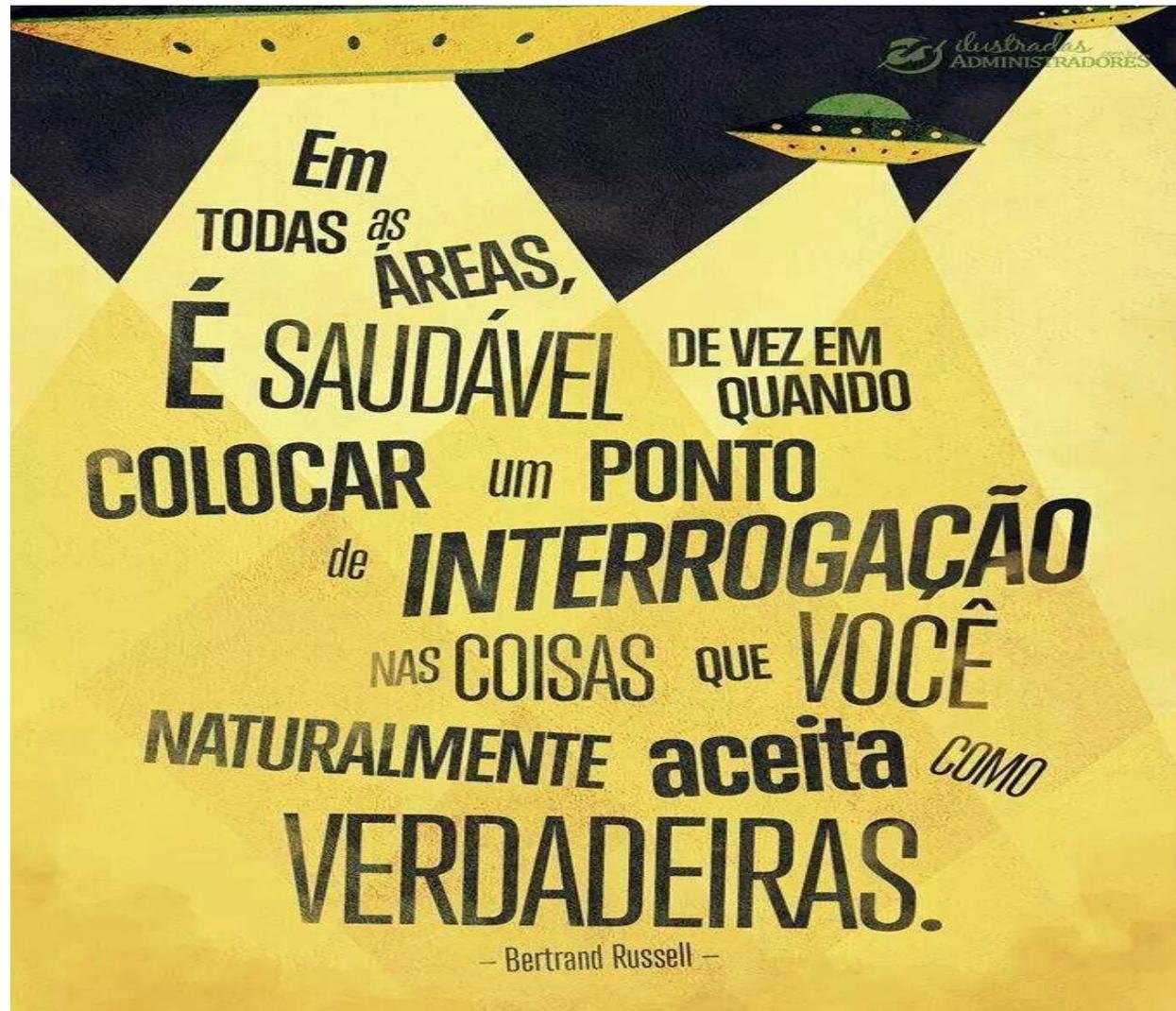
*“Contagem de calorias e ‘substituir uma comida pela outra’ não é recomendado para todos os brasileiros”!*

Rita Lobo – Chef e apresentadora

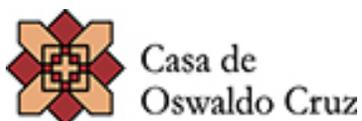
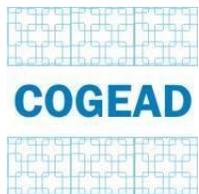
## Verdade

Essa ideia das calorias é muito americana, lá eles não têm um padrão nacional de alimentação, ficam tentando todo ano criar uma dieta nova, substituição faz sentido quando a pessoa tem uma necessidade especial de alimentação, caso dos diabéticos ou celíacos ou alérgicos a lactose. O que funciona é não depender da comida ultraprocessada. É repensar a alimentação e voltar à comida de verdade.

# MITOS E VERDADES



➤ SGT e Ascom:



Apoio:



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



➤ Suporte técnico:

- Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST)/ Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) – Cogepe
- Núcleo de Programas e Projetos em Saúde do Trabalhador (DGST/VDGT/Farmanguinhos);
- Setor nutrição/Serviço Alimentação/VDGT/ Farmanguinhos;



**Equipe Circuito Saudável**  
**CST/Cogepe/Fiocruz**



**[Circuito.saudavel@fiocruz.br](mailto:Circuito.saudavel@fiocruz.br)**