

# CONGRESSO: AS DOENÇAS CAUSADAS PELA MÁ ALIMENTAÇÃO

*Posted on 2 Maio, 2018*



Ir  decorrer nos próximos dias 5 e 6 de Maio no Auditório do Alto dos Moinhos um Congresso sobre alimenta o saudável, com 12 dos maiores nomes de Portugal em matéria de alimenta o e doenças.

O dia a dia corrido e a falta de tempo são os fatores mais comuns das sociedades modernas com os consequentes reflexos negativos no modo de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. De acordo com a OMS - Organiza o Mundial de Saúde - um dos principais impactos sentidos por esta crescente pressão social   a redu o drástica do tempo destinado a uma fun o tão importante como básica no bem estar do ser humano: a alimenta o.

Como se constata facilmente o conjunto de atividades diárias que temos de executar num limitado lapso de tempo impedem o comum cidadão de fazer uma simples refei o e muito menos de a fazer de um modo saudável e sustentável.. Assim, a op o mais comum são as comidas prontas e industrializadas ou aquele lanche rápido no *fast food*.. O problema   que esses alimentos trazem sempre associados os problemas e as doenças decorrentes de hábitos que são relativamente novos, com um pouco mais de 40 anos, mas que já deixaram bem claro que são extremamente nocivos quer para a saúde do ser humano quer para o planeta..

Dispondo hoje o cidadão comum de meios de informa o massiva acaba por se tornar confuso o processo que lhe permita fazer escolhas sobre o que   melhor e mais ajustado a uma alimenta o racional e adaptada às suas características de vida. D vidas como:

Será melhor, o jejum,ou comer de tr s em três horas?

Devo comer alimentos ricos em gorduras?

Devo comer alimentos pobres em proteínas? E ricos em vitaminas?

Será que os sumos verdes preparados com abacaxi, couve ou hortelã são os mais indicados?

Afinal o que devemos fazer e como devemos fazer?

No fundo apenas temos como certeza a rela o já de há muito comprovada entre uma má alimenta o e um conjunto de doenças associadas às m s práticas alimentares como por exemplo:

**Obesidade**

**Colesterol elevado**

**Hipertensão arterial**

**Desnutri o**

**Doenças degenerativas**

**Prisão de ventre**

**Anemia nutricional**

Ainda que custe a acreditar a maior parte destas doenças pode ser prevenida em casa, Por isso

venha aprender com quem sabe e o pode ajudar.

### **Programa DIA 1**

9h00 - 9h30 | ACREDITAÇÃO

9h45 - 10h00 | ABERTURA

10h10 - 11h00 | Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho

11h10 - 12h00 | Pedro Correia Training

12h00 - 12h30 | INTERVALO

12h30 - 13h20 | Dra Teresa Mizon

13h20 -15h00 | ALMOÇO -

15h10 - 16h00 |.Dr. Bernardino Guedes ""

16h10 - 17h00 |.Drª. Isabel Costa

17h00 - 17h30 | INTERVALO

17h30 -18h20 | Concerto de Taças Tibetanas - Profª Carla Marcelo

18h20 -19h00 | Termino do primeiro dia do VII Congresso

### **Programa DIA 2**

9h45 - 10h00 | ABERTURA

10h10 - 11h00 | Dr. Alberto Pereira Silva

11h10 - 12h00 | Drª. Márcia Almeida

12h00 - 12h30 | INTERVALO

12h30 - 13h20 | Dr. Gabriel Mateus

13h20 -15h00 | ALMOÇO -

15h10 - 16h00 |.Agro design João Afonso Henriques

16h10 - 17h00 | Drª. Francisca Guimarães

17h30|. ENCERRAMENTO

| Termino do VII Congresso.

[As inscrições](#) são obrigatórias e este programa pode sofrer alterações