

No dia **16 de outubro** comemora-se o “**Dia Mundial da Alimentação**” estipulado pela Organização das Nações Unidas, tendo como objetivo consciencializar a opinião pública para a **erradicação da fome** e para a **má nutrição**. Deste modo, é feito um apelo global para que os alimentos cheguem a todos sob o lema “*Não deixe ninguém para trás! Enquanto família humana, a nossa prioridade é um mundo sem fome!*” No entanto, outros padecem de obesidade, correndo um risco enorme de doença e morte.

Neste âmbito, desenvolveu-se uma atividade de articulação curricular dos saberes, na EBMEA, entre as disciplinas de Português e de Ciências Naturais, envolvendo as docentes *Lina Mota* e *Eugénia Aragão*, na turma do 9º C. Para operacionalizar este projeto, os alunos foram solicitados a redigir um texto de opinião / argumentativo, subordinado ao tema “**A obesidade**”, cumprindo-se as regras inerentes a esta tipologia textual e, concomitantemente, puderam refletir sobre as suas causas e consequências e como agir para colmatar esta situação.

A título de exemplo, as respetivas docentes selecionaram uma produção escrita desenvolvida por uma aluna que junto se anexa, tendo-se desenvolvido competências comuns de natureza transversal.

.....

Será a obesidade um problema assim tão presente na nossa sociedade? Eis a questão para a presente reflexão.

Tendo em conta que uma em cada três crianças tem este problema de saúde, posso afirmar que, além de frequente, também é bastante grave e prejudicial.

De facto, a obesidade é uma doença que atinge não só crianças como também pessoas de todas as idades, portanto as pessoas devem estar cientes da sua causa e como deve ser combatida.

Vários fatores podem desencadear esta doença, tais como causas comportamentais (sedentarismo), o meio em que se encontra (stress), genéticas (mutação em diversos genes que controlam o apetite, doenças físicas e mentais e/ou substâncias que podem causar obesidade). Contudo, a sua principal génese prende-se com a alimentação de má qualidade.

Na verdade, todos os fatores apresentados anteriormente originam consequências nefastas para o ser humano, nomeadamente lesões nas articulações, desvios de coluna, problemas cardíacos e respiratórios, risco de diabetes, gordura no fígado e estrias.

Assim sendo, o que devemos fazer para combater este problema?

Para além da prática de exercício físico com regularidade, temos de adotar uma alimentação variada e saudável, evitar doces e bebidas alcoólicas, beber água nas refeições e praticar a dieta mediterrânica. Além disso, devemos consumir laticínios (ovos, queijos, iogurtes) diariamente e/ou semanalmente; ingerir peixes, produtos do mar, pelo menos duas vezes por semana; e, por fim, não nos podemos esquecer de incluir, em todas as refeições, fruta fresca, hortícolas, leguminosas, frutos secos, azeite e especiarias.

250 palavras

Soraia Lobo, nº23, 9C (EBMEA)