

HEALTH SIGNIFICANCE OF FAT QUALITY OF THE DIET

BARCELONA, FEBRUARY 1-2 2009, INTERNATIONAL EXPERT MEETING

Portugal

When: Febr – May 2009

Where: Porto

What: Local dissemination of IEM





LOCAL DISSEMINATION OF IEM

OBJECTIVE:

To make Portuguese consumers and health care professionals aware of the importance of good fats!

FOR CONSUMERS:

Prof. **Manuel Carrageta**, present at IEM, used the media to communicate with consumers.

FOR HEALTH CARE PROFESSIONALS:

At two congresses:

- Portuguese Heart Foundation Congress (250 participants)
- Nutritionist Portuguese Association (1000 participants)

Prof. Carrageta distributed and explained the IEM Summary statement.



PROF. MANUEL CARRAGETA



HOW DID THIS REACH CONSUMERS:



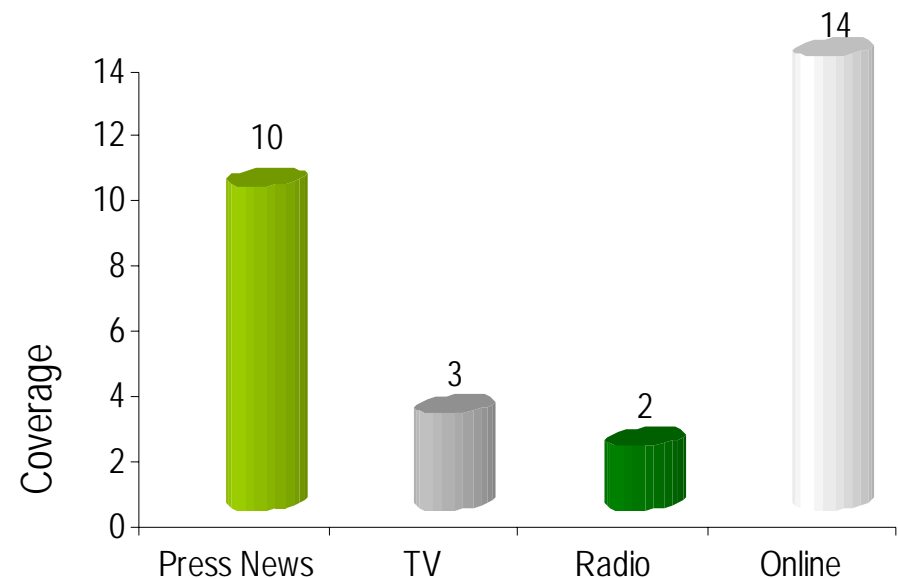
TELEVISION

- 3 National Channels
- Live interviews with Prof. Carrageta



RADIO

- 1 Channel
- 2 Programs in National Broadcast
- 2 Live interviews with Prof. Carrageta



2 MAGAZINE EXAMPLES

GORDURAS MÁS AUMENTAM RISCO DE DOENÇAS CARDÍACAS E CEREBRAIS

Carne vermelha e leite gordo fora do prato



Escolas mais saudáveis

SAFA increases risks of heart diseases

Tudo • Ana Júlia

Mais de 40 mil portugueses morrem todos os anos na sequência de Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs). É a principal causa de morte em Portugal. Uma das principais causas é o excesso de consumo de gorduras saturadas, ou seja, gorduras más. Mais de 40 especialistas internacionais, reunidos em Barcelona (Espanha), chegaram à conclusão de que a maior quantidade das gorduras que consumimos é proveniente de carne e do leite com alto teor de gordura. Mas como podemos fugir das gorduras más?

“As gorduras más são as saturadas. São gorduras animais que estão na carne, no leite, no leite

Todos os anos morrem 40 mil portugueses com AVC. Para diminuir o risco de doença, basta comer menos gorduras más e preferir as boas. Saiba quais são

e também em alguns óleos, nomeadamente o de palma e de coco. As gorduras boas são as poliinsaturadas e que estão nos óleos vegetais, como o de soja ou de girassol, no óleo de peixe, nos frutos secos, e nomeadamente no azeite”, explica Manuel Carrageta, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

O especialista defende que não precisa deixar de comer as pro-

teínas mais para se proteger uma vida mais saudável, logo mesmo risco de sofrer alguma doença grave. “Não podemos é comer estas gorduras todas os dias. É preciso equilibrar”, alerta o médico.

Leite magro e carne branca

Tanto quanto é que fazemos as escolhas certas? “Não comas demasiado tempo ao máximo a gordura que está visível. O melhor é optar pelas carnes brancas – como o frango e peixe –, porque são menos gorduras. Em vez de beber leite po-

bre certo é optar para os derivados que produzem colesterol”. “Se quer mesmo uma quantidade elevada de gordura saturada não são bons. Uma das propostas que está de acordo é o consumo de alimentos com baixo teor de gordura, ou seja, com pouco sal e pouco açúcar”, alerta o médico.

Entre as boas opções estão as



ENTREVISTA

“Cada vez há mais jovens a morrer subitamente por doenças do coração”

“É PRECISO INVESTIR MUITO NA PREVENÇÃO”

O Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, **MANUEL CARRAGETA**, alerta para a importância dos bons hábitos alimentares na saúde do coração



“We must invest in prevention”

Manuel Carrageta, President of the Portuguese Foundation of Cardiology: “For a healthy heart, we must stress the importance of good eating habits.”

Foco – O consumo de cardiologia em Portugal, e que tem crescido nos últimos anos?

Manuel Carrageta – A cardiologia é uma área especializada médica onde tem havido um maior crescimento, comparando a outras áreas como a internista e as internistas.

Foco – É que nível?

Foco – O consumo de cardiologia em Portugal, e que tem crescido nos últimos anos?

Manuel Carrageta – A cardiologia é uma área especializada médica onde tem havido um maior crescimento, comparando a outras áreas como a internista e as internistas.

Foco – É que nível?

Foco – As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal?

Manuel Carrageta – Sim, mas há uma diminuição e está em progressão. Mas, não há o problema de antes, com uma mortalidade...

Foco – É que nível?

