

Evento no INCA discute riscos da obesidade e da má alimentação

“**O**besidade é um dos mais sérios problemas de saúde pública, e voltar a cozinhar em casa é uma das estratégias para praticar uma alimentação saudável”, defendeu a *chef* Rita Lobo, apresentadora do programa Cozinha Prática, do GNT, e editora do *blog* Panelinha, durante o evento *A Saúde Está na Mesa: Obesidade, Alimentação e Câncer no Contexto Atual*. O encontro, promovido pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA no dia 31 de março, celebrou o Dia Nacional da Saúde e Nutrição e uma década de existência da área no INCA. Na ocasião, os participantes puderam adquirir produtos orgânicos na feira montada no hall do auditório Moacyr Santos Silva, além de assistirem ao lançamento do vídeo sobre obesidade infantil produzido pelo Instituto.

Maria Eduarda Melo, responsável pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer, enfatizou que ações e políticas intersetoriais são as principais medidas para frear a epidemia de sobrepeso e obesidade que vem afetando a



Evento contou com apresentação do grupo teatral RAP Saúde e com homenagem aos ex-nutricionistas do INCA Fábio Gomes e Sueli Couto (na foto, com Maria Eduarda Melo à direita)

população, tanto de países desenvolvidos como em desenvolvimento. “Cozinhar em casa precisa ser uma prática reincorporada ao nosso cotidiano e entendida como tarefa da família”, disse.

No evento, a *chef* Rita Lobo falou, de maneira simples, sobre como comer de forma saudável. Segundo ela, consumir alimentos *diet* e *light* não é o caminho para ter uma boa alimentação, e sim comer comida de verdade, como arroz e feijão.



Organizadores e palestrantes do encontro