

FACULDADE ASSIS GURGACZ

LIANE RAFAELA REBELATTO

SUPER SIZE ME: QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO DE FAST FOOD

**CASCAVEL
2006**

**FACULDADE ASSIS GURGACZ
LIANE RAFAELA REBELATTO**

SUPER SIZE ME: QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO DE FAST FOOD

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade Assis Gurgacz como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Professora Orientadora: Verônica Suzuki Kemmelmeier

**CASCADEL
2006**

FACULDADE ASSIS GURGACZ – FAG

LIANE RAFAELA REBELATTO

SUPER SIZE ME: QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO DE FAST FOOD

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição da FAG, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Mestre em psicologia da infância e adolescência pela Universidade Federal do Paraná, Verônica Suzuki Kemmelmeier.

BANCA EXAMINADORA

Verônica Suzuki Kemmelmeier
Faculdade Assis Gurgacz – FAG
Mestre em psicologia da infância e adolescência pela Universidade Federal do Paraná
– UFPR

Rafael Siqueira Guimarães
Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO
Mestre em psicologia pela Universidade Federal de São Carlos – UFSCAR

Thaís Mariotto Cezar
Faculdade Assis Gurgacz - FAG
Especialista em Nutrição pela Universidade Estadual de Londrina – UEL

Cascavel, 08 de dezembro de 2006

SUPER SIZE ME: QUALIDADE DE VIDA E CONSUMO DE FAST-FOOD

REBELATTO, Liane Rafaela¹
KEMMELMEIER, Verônica Suzuki²

RESUMO

Após a estréia do polêmico documentário *Super Size Me* (A dieta do palhaço, em português), o *McDonald's* vem incluindo a cada dia opções saudáveis em seu cardápio para a melhoria da qualidade de vida de seus clientes. O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida do personagem principal do documentário, Morgan Spurlock, que se submeteu a realizar todas as refeições do mês no restaurante de *fast food* mais conhecido no mundo, assim como analisar as alterações fisiológicas, nutricionais e a mudança de comportamento que o mesmo sofreu durante o processo. A fonte de dados para a análise foi o DVD do documentário, a partir dele foram separadas três categorias: opinião dos médicos antes, durante e após a experiência, a opinião da nutricionista antes, durante e após e as alterações na qualidade de vida do diretor. A análise das categorias foi realizada com o auxílio de referências bibliográficas e artigos científicos sobre o assunto. As alterações de peso, humor e, conseqüentemente, da qualidade de vida foram visíveis. A experiência de Morgan teve como resultado um aumento excessivo de peso, acúmulo de gordura no fígado, alterações dos exames laboratoriais, se sentia cada vez mais deprimido e exausto, variação do humor sem motivos, dores de cabeça e a vida sexual foi anulada.

Palavras-chave: Qualidade de vida. *Fast food*. Estado nutricional.

INTRODUÇÃO

Em 2004, o diretor Morgan Spurlock tornou-se conhecido após a estréia de seu famoso documentário que atingiu milhares de pessoas no mundo inteiro, inclusive a rede mais conhecida de *fast foods*, o *McDonald's*. *Super Size Me* (A dieta do palhaço, em português) trata dos malefícios que a fascinação da população norte-americana por *fast foods* acarreta. Para comprovar que a ingestão de *fast foods* faz mal e altera a qualidade de vida aumentando os riscos de doenças associadas a alta ingestão destes

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da FAG.

² Docente dos cursos de Psicologia, Pedagogia e Nutrição da FAG. Mestre em psicologia da infância e adolescência pela Universidade Federal do Paraná.

alimentos, Morgan passou um mês realizando todas as refeições no *McDonald's* e filmando todo o extenso processo (PAMPLONA, 2006).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define a saúde como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social e não apenas como ausência da doença (SEGRE; FERRAZ, 1997). No âmbito do setor de saúde, tornou-se comum repetir a frase: *saúde não é doença, saúde é qualidade de vida*, por mais correta que esteja a afirmação, a mesma pode ter seu significado vazio revelando a dificuldade que os profissionais da área de saúde encontram fora do marco referencial do sistema médico (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

A qualidade de vida de uma população depende de vários fatores, como emprego e renda, educação básica, alimentação adequada, acesso a bons serviços de saúde, saneamento básico, habitação, transporte de boa qualidade, entre outros. E o conceito de qualidade de vida varia de sociedade para sociedade, de acordo com a cultura de cada um (ADRIANO et al, 2000).

Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000), a qualidade de vida, quando se trata de saúde, chamada assim de qualidade de vida em saúde, centraliza-se na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade. Isso porque os profissionais da área de saúde podem influenciar diretamente, aliviando dores, mal-estar e doenças. Por outro lado, é preciso enfatizar que o estado de saúde de indivíduos, coletividades e o sistema de saúde influenciam e são influenciados pelo ambiente global, deve-se reconhecer que nem todos os aspectos da vida humana são uma questão médica ou sanitária.

Atualmente, a saúde de todas as pessoas depende mais da sua nutrição que de qualquer outro fator. Por esta razão, o profissional nutricionista tem como objetivo principal realizar a educação nutricional de toda a população (TURANO; ALMEIDA, 1999). A educação nutricional na maioria das vezes é árdua, uma vez que os meios de comunicação de massa vêm ganhando uma importância formidável, e assim chamado por alguns de “o quarto poder”, e isso se refere à importância que a divulgação da informação ganhou no mundo contemporâneo. Uma parte desses conteúdos divulgados pelos meios de comunicação de massa é estudada no campo das teorias da comunicação e também da psicologia (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2002).

Ainda que a população tenha conhecimento de que a educação nutricional é de responsabilidade de nutricionistas e profissionais em geral envolvidos com a saúde pública, observa-se com grande frequência que o público recebe muita informação errada sobre nutrição através de propaganda, rótulos, artigos em revistas e em livros que podem levar a mudanças dietéticas indesejáveis. Acredita-se que esse tipo de publicidade totalmente baseada no marketing, e que somente se preocupa com a venda de produtos e não com a saúde do indivíduo, exerça uma influência muito grande na nutrição das pessoas do que as afirmações dos profissionais especializados (TURANO; ALMEIDA, 1999).

O consumo de *fast food* pode aumentar o risco de obesidade e diabetes tipo 2 devido ao tamanho excessivo da porção, com grandes refeições únicas que geralmente aproximam ou excedem a necessidade de energia diária do indivíduo. Os *fast foods* são alimentos com alta carga glicêmica e fontes de ácidos graxos trans, o que também pode aumentar o risco para diabetes (PEREIRA et al *apud* NERI; CURTI; FISBERG, 2006).

A cultura visual é muito valorizada para as lanchonetes de *fast foods*, come-se o hambúrguer verdadeiro olhando para sua imagem fotográfica: maior, mais colorida e mais apetitosa do que o hambúrguer real (RIAL, 1996).

Atualmente, muitos alimentos fabricados são desenvolvidos a partir de matérias-primas disponíveis misturadas, associadas ao aspecto da atratividade, o que nem sempre garante a qualidade nutricional. Esses alimentos inadequados estão sempre disponíveis para o consumidor e são até mais atraentes, motivo pelo qual são escolhidos com mais frequência. O sucesso do fabricante de alimentos depende da sua habilidade em produzir alimentos mais atrativos que os alimentos comuns que a população costuma ingerir, e do marketing trabalhado no alimento, e por essa razão, serão comprados mesmo que não tenham nenhum benefício para oferecer e seu custo seja elevado. A melhor maneira de assegurar uma boa nutrição é evitar os alimentos que foram e estão sendo introduzidos largamente pelos fabricantes de alimentos através da propaganda e estratégias de marketing (TURANO; ALMEIDA, 1999).

Este artigo, com base no documentário, irá abordar como a qualidade de vida do diretor Morgan Spurlock foi alterada pela alta ingestão de *fast foods*, avaliando as

alterações fisiológicas em decorrência do consumo, alterações nutricionais e as mudanças de relacionamento e humor provocadas pela ingestão desses alimentos.

MÉTODOS

A metodologia seguiu com a fonte de dados do documentário *Super Size Me*, disponível em DVD produzido no ano de 2004, tendo como temática a experiência e a alteração da qualidade de vida do diretor que passou trinta dias ingerindo apenas itens do cardápio da maior rede de *fast foods* do mundo, o *McDonald's*. A partir da fonte de dados, todo o filme foi transcrito para o papel, e a partir da leitura foram separadas três categorias para análise, essas categorias foram separadas de acordo com o objetivo principal, onde o mesmo foi analisar as alterações no organismo e na qualidade de vida do diretor Morgan Spurlock.

As categorias analisadas foram as seguintes:

1. Opinião dos médicos antes, durante e após a McDieta;
2. Opinião da nutricionista antes, durante e após a McDieta e;
3. Alterações na qualidade de vida de Morgan.

Essa análise foi realizada a partir de referências bibliográficas e artigos científicos sobre o assunto. Os artigos foram retirados na página do projeto SciELO na internet e em revistas. Ambas referências foram comparadas com os relatos do documentário.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base na primeira categoria, Morgan, antes de dar início aos trinta (30) dias consecutivos de ingestão de *fast foods*, consultou três médicos que o acompanharam desde o começo até o final de sua experiência. São eles: um clínico geral chamado Dr. Daryl M. Isaacs, uma gastroenterologista, Dra. Lisa Ganjhu e um cardiologista chamado Dr. Steven Siegel.

Morgan, na primeira consulta se mostrou um indivíduo completamente saudável. Não ingere nenhuma medicação, não é etilista e nem tabagista. De acordo

com os exames laboratoriais, a pressão arterial estava dentro do recomendado, que segundo o Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial (2004), o ideal da pressão arterial deve ser menor que pressão sangüínea diastólica de 80 mmHg e pressão sangüínea sistólica de 120 mmHg. O exame que avalia o colesterol teve como valor 168 mg/dL, o valor está adequado segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2001) que indica que o colesterol abaixo de 200 mg/dL é classificado como ótimo, e o valor dos triglicérides, para ser considerado ótimo, deve ser menor que 150 mg/dL segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2001), Morgan apresentou um exame com o valor 43 mg/dL. De acordo com os resultados dos exames realizados pelos médicos que acompanharam Morgan, o mesmo deu início a McDieta em perfeitas condições de saúde e esperavam, no pior dos casos, um aumento do nível de colesterol e triglicérides, e um aumento de peso. Acrescentaram ainda que o corpo é muito adaptável, os rins cuidariam de qualquer quantidade de sódio a mais e o fígado iria metabolizar a gordura extra.

Após 18 dias, na metade de sua experiência, Morgan voltou a consultar os médicos. Sua pressão estava elevada, apresentava dores de cabeça, o nível de colesterol que era de 168 mg/dL agora estava em 225 mg/dL, passando da recomendação. Os médicos também notaram uma alteração no fígado de Morgan. Segundo Borges et al (2004), o fígado regula a homeostasia nutricional. Através da circulação o fígado recebe vários nutrientes após a absorção, retêm alguns e distribui os outros para utilização e depósito em outros tecidos. Com base na experiência de Morgan, Dr. Daryl afirmou que as alterações no fígado através de bebida alcoólica são comuns, e que podem destruir os tecidos, mas nunca presenciou ou teve conhecimento de destruição das células, como o que estava acontecendo, através de uma dieta rica em gordura. Segundo Hasse e Matarese (2005), a estenose hepática se caracteriza por um acúmulo excessivo de gordura no fígado, geralmente causada pela alta ingestão de álcool, mas também associada à obesidade. Os três médicos tiveram a mesma conduta após avaliar os exames de Morgan, e sugeriram interromper a dieta imediatamente pois a sua saúde estava em situação crítica, o fígado estava alterado e seu funcionamento poderia piorar.

Morgan não interrompeu a dieta conforme pedido dos médicos e ao final da experiência Dr. Daryl tinha dúvidas se o valor dos exames laboratoriais voltariam a ser como eram no início, e acrescentou que se continuasse com essa McDieta poderia ter risco de doenças cardiovasculares. Em estudo de Nannel (1983, *apud* Cervato et al, 1997), as doenças cardiovasculares estão relacionadas com os hábitos alimentares de acordo com o estilo de vida, sendo assim dietas ricas em calorias, ingestão de gorduras saturadas, colesterol, sal e sedentarismo propiciam o aparecimento das mesmas. Dr. Steven aconselhou Morgan a não ingerir *fast food* por um ano, e afirmou que a dieta deve ser restrita e balanceada, acima de tudo. Dra. Lisa afirmou que a ingestão de *fast food* causa grande dano ao coração e ao fígado. Os três médicos afirmam, com base nos resultados dos exames, que a ingestão de *fast food* realmente não é recomendada.

A segunda categoria, opinião da nutricionista antes, durante e após a McDieta, relata que Morgan procurou auxílio também de uma nutricionista, chamada Bridget Bennet. Seu peso no início da McDieta era de 84,0 quilogramas e sua altura de 1,85 metros. Segundo Kamimura et al (2005), IMC é o mais simples indicador do estado nutricional, que é calculado pela fórmula de peso atual em quilogramas/altura em metros ao quadrado. O resultado do IMC de Morgan foi de 24,5, indicando, segundo a OMS (1997), um estado nutricional de eutrofia. A nutricionista, para avaliar a ingestão calórica de Morgan, entregou a ele um registro alimentar onde o indivíduo registra, no momento do consumo, todo o alimento e bebida consumidos em um determinado período, esse tempo varia de acordo com quem aplica, que pode ser de 1 dia a 1 semana (KAMIMURA et al, 2005). Sendo assim, Bridget calculou para Morgan uma dieta com uma média de 2.500 calorias, e a quantidade de gordura para isso seria de 80g diárias.

Após 5 dias de McDieta, Bridget calculou o registro alimentar equivalente a três dias da alimentação, a necessidade para manter os 84,0 quilogramas que Morgan apresentava quando procurou atendimento eram de 2.500 calorias conforme já citado, e o mesmo estava ingerindo uma média de 5.000 calorias diárias. Ao pesar para verificar o aumento de peso, o mesmo já apresentava 88,0 quilogramas, obtendo assim um aumento de 5% de seu peso. Após 12 dias de experiência, Bridget continuava a estabelecer a média de calorias para Morgan, e o mesmo ainda estava ingerindo 200%

acima de sua necessidade calórica. E ao verificar o ganho de peso, apresentava 92,0 quilogramas. Morgan engordou 8,0 quilogramas em 12 dias, ganhando assim 10% de seu peso corpóreo. A obesidade, segundo Sichieri et al (2000), é uma condição que aumenta o risco das doenças crônicas como hipertensão, dislipidemia, diabetes e doença coronariana, a prevenção e tratamento são um dos grandes desafios deste século.

Todas as vitaminas estavam abaixo de 50% da recomendação. Morgan com a sua dieta, não estava conseguindo ingerir nem metade da porcentagem que o seu organismo necessitava. É impossível alcançar um ótimo estado de saúde sem a presença de vitaminas, as mesmas são classificadas como reguladoras do organismo porque regulam a síntese de componentes corpóreos, participam do metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras e previnem doenças causadas pela sua deficiência (PECKENPAUGH; POLEMAN, 1997). Na terceira pesagem realizada após 18 dias, Morgan apresentava 91,6 quilogramas, perdendo 400 gramas nesse período. Bridget afirmou que músculo pesa mais que gordura, provavelmente Morgan ganhou gordura e perdeu músculo.

Finalmente, ao término da McDieta e na última pesagem, Morgan apresentou um peso de 95,2 quilogramas. Bridget afirma que é visível o estrago que o *McDonald's* pode realizar.

De acordo com a terceira categoria, alterações na qualidade de vida de Morgan, o mesmo, antes de iniciar a sua experiência, realiza um banquete preparado por sua namorada, Alex, que é uma chefe de cozinha vegetariana. Segundo Carreiro e Paschoal (2006), os hábitos alimentares sofreram várias mudanças importantes nos últimos 40 anos, a oferta de alimentos aumentou, mas a cada dia que passa está menos nutritiva e tem uma maior concentração de gordura e produtos químicos. Morgan ainda estabeleceu algumas regras para o início de sua McDieta, só vai ingerir o tamanho gigante se o atendente oferecesse; vai ingerir somente coisas do próprio *McDonald's*, incluindo a água; vai provar tudo do cardápio do *McDonald's* pelo menos uma vez no próximo mês e realizar as três refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar.

Logo após o início da McDieta, Morgan relata episódios em que não se sente bem e não sabe o porque, no segundo dia ingerindo lanches do *McDonald's* apresenta episódios de vômito, relata que sente dores no estômago e uma pressão na região do pênis. A qualidade de vida além do bem-estar físico engloba o bem-estar psicológico, segundo Lee e Ishi-Kuntz (1988, *apud* DEPS, 1993, p. 57) “refere-se ao estado da mente, incluindo sentimentos de felicidade, contentamento e satisfação com as condições da própria vida”. Estudo de Seidl e Zannon (2004) relata que a qualidade de vida é uma importante variável na prática clínica e na produção de conhecimento na área de saúde.

Após 7 dias, Morgan relata sentir uma pressão no peito. Também relata que não está se sentindo bem, se sente deprimido sem motivos. Alex, sua namorada, relata que é difícil vê-lo passar por isso, que no fim do dia ele está exausto, e seu desempenho sexual diminuiu, ele está tendo dificuldades para obter uma ereção. Segundo Rial (2004), os alimentos tem a capacidade de agir sobre as pessoas, eles tem o poder de torná-las mais fortes ou menos fortes, mais belas ou menos belas, mais sábias ou menos sábias, transformando o corpo e a mente de cada um.

Morgan tinha conhecimento da variação do seu estado nutricional, esse conhecimento auxilia nas informações correspondentes aos vícios alimentares e suas conseqüências, a alimentação saudável visa alcançar e melhorar a qualidade de vida de qualquer indivíduo, possibilitando condições de viver a vida inteira da melhor forma e com saúde dentro de seu potencial genético (ANGELIS, 2000).

Na metade de sua McDieta, Morgan acordou de madrugada e não conseguia respirar, estava com calor e sentia o coração palpitando. Os médicos aconselharam a suspender a dieta, o que Morgan não aceitou. As dores de cabeça de Morgan estavam cada vez mais intensas e freqüentes. A partir disso Morgan e sua namorada ficaram preocupados, ninguém imaginou que pudesse ser um experimento tão perigoso. Segundo Angelis (2000), para que a qualidade de vida de um indivíduo não fique alterada, a correção de hábitos nutricionais é de extrema importância para prevenir a evitar enfermidades. A medicina preventiva evita muitas enfermidades, mas a prevenção nutricional deve ter uma atenção maior para a manutenção da qualidade de vida e da saúde.

A McDieta estava afetando sua qualidade de vida, a alta ingestão calórica o impedia de subir escadas sem realizar um grande esforço físico, se sentia deprimido sem motivos, sentia sensações e dores estranhas, seu desempenho estava diminuindo. Segundo Wong (1989, *apud* DEPS 1993), os estudos e atenção para o envelhecimento bem-sucedido se intensificaram, mesmo não tendo uma definição final sobre isso há algum consenso que a qualidade de vida possa ser definida como um nível relativamente alto de saúde física, bem-estar psicológico e competência em adaptação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após 30 dias realizando todas as refeições somente no McDonald's, Morgan engordou 10,8 quilogramas. O fígado apresentava um alto acúmulo de gordura e o colesterol estava acima da recomendação. Morgan dobrou o risco de doenças cardiovasculares, estava mais propenso a adquirir um colapso cardíaco e em relação à qualidade de vida, se sentia cada vez mais deprimido e exausto, o seu humor mudava sem motivos e a vida sexual foi anulada, além de sentir dores de cabeça terríveis quando não ingeria *fast foods*. O resultado disto não poderia ser outro, Morgan estava realmente perdendo a qualidade de vida.

Durante a McDieta, Morgan ingeriu 13,6 quilos de açúcar sendo 454 gramas por dia. Além disso consumiu 5,4 quilos de gordura. A experiência de Morgan teve resultado, ingerir *fast food* realmente faz mal. Certamente que a maioria das pessoas não ingerem essa quantidade de *fast food* e com tanta frequência, mas o que assusta é que existem pessoas que ingerem *fast foods* sempre, e alguns até todos os dias. Os resultados de Morgan foram visíveis a curto prazo. Para o restante das pessoas pode não ser tão visível em tão pouco tempo, mas os malefícios existem, e há longo prazo haverá alterações fisiológicas, nutricionais e também na qualidade de vida do indivíduo.

Algumas dificuldades foram encontradas, apesar do McDonald's ser muito visado, poucos artigos e estudos foram encontrados sobre o mesmo, o que dificultou na realização da comparação da experiência de Morgan.

As opiniões dos médicos e da nutricionista foram unânimes, nenhum indivíduo deve ingerir *fast food* com tanta frequência, e após o documentário, o McDonald's está a cada dia incluindo opções saudáveis no cardápio para a melhoria da qualidade de

vida de seus clientes, além de divulgar um material descrevendo a composição nutricional de seus lanches.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 82, suplemento IV, 2004.

ADRIANO, J. R.; WERNECK, G. A. F.; SANTOS, M. A.; SOUZA, R. C. Building healthy cities: a strategy to improve the quality of life. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 53-62, 2000.

ANGELIS, R. C. Envelhecimento com Saúde. In: ANGELIS, R. C. (Org.). **Fome oculta, bases fisiológicas para reduzir seu risco através da alimentação saudável**. São Paulo: Editora Atheneu, 2000. cap. 8, p. 45-46.

BOCK, A.M.B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. Meios de Comunicação de Massa. In: BOCK, A.M.B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. (Org.). **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**, 13ª edição, São Paulo: Saraiva, 2002. Cap. 19, p. 276-289.

BORGES, V. C.; WAITZBERG, D. L.; SILVA, A. O.; D'ALBUQUERQUE, L. A. C.; CAMILO, M. E. Insuficiência Hepática Aguda e Crônica. In: WAITZBERG, D. L. (Org.) **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3.ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2004. cap. 77, p.1209-1228.

CARNEIRO, G.; FARIA, A. N.; FILHO, F. F. R.; GUIMARÃES, A.; LERÁRIO, D.; FERREIRA, S. R. G.; ZANELLA, M. T. Influência da distribuição da gordura corporal sobre a prevalência de hipertensão arterial e outros fatores de risco cardiovascular em indivíduos obesos. **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo, v.49, n.3, p.306-311, jul/set 2003.

CARREIRO, D. M; PASCHOAL, V. C. P. Doenças crônicas não transmissíveis e os hábitos alimentares da população brasileira. **CRN-3 Notícias**. N. 81, 2006.

CERVATO, A. M.; MAZZILLI, R. N.; MARTINS, I. S.; MARUCCI, M. F. N. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v.31, n. 3, p. 227-235, jun. 1997.

DEPS, V. L. Atividade e Bem-estar Psicológico na Maturidade. In: NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 5. ed. São Paulo: Papyrus, 1993. cap. 2, p. 57-82.

HASSE, J. M.; MATARESE, L. E. Terapia Nutricional para Distúrbios do Fígado, Sistema Biliar e do Pâncreas. In: MAHAN, K. L., SCOTT-STUMP, S. (Org.). **Alimentos, nutrição & dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2005. cap. 31, p. 704-732.

KAMIMURA, M. A; BAXMANN, A; SAMPAIO, L. R; CUPPARI, L. Avaliação Nutricional. In: CUPPARI, L. (Org.). **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2ª ed. - Barueri, SP: Manole, 2006. cap 6, p. 89-128.

MINAYO, M. C. S; HARTZ, Z. M. A., BUSS, P. M. Quality of life and health: a necessary debate. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

NERI, L. C. L.; CURTI, M. L. R.; FISBERG, R. M. Avaliação do consumo alimentar de trabalhadores de rede fast food. **Nutrição em Pauta**. São Paulo, n.79, p.24-28, jul/ago 2006.

PAMPLONA, J. Menos tempo, menos saúde. **Vida e Saúde**. Tatuí, n. 2, p.30-33, Fev. 2006.

PECKENPAUGH, N. J., POLEMAN, C. M. Vitaminas, minerais, eletrólitos e água. In: PECKENPAUGH, N. J., POLEMAN, C. M. (Org.). **Nutrição: essência e dietoterapia**. 7. ed. São Paulo: Roca, 1997. cap. 5, p. 87-118.

Resumo das III diretrizes brasileiras sobre dislipidemias e diretriz de prevenção de aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v.77, suplemento III, 2001.

RIAL, C. S. A questão alimentar: Fast Food. **Nutrição em Pauta**. São Paulo, p. 11-12, set/out 2004.

RIAL, C. S. Fast-foods: a nostalgia de uma estrutura perdida. **Horizontes Antropológicos – Comida**. P. 94-113, vol. 4, 1996.

SEGRE, M; FERAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 31, n.5, p.538-542, 1997.

SEIDL, E. M. F; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.20, n.2, p.580-588, 2004.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. São Paulo, v.44, n.3, p.227-232, 2000.

TURANO, W.; ALMEIDA, C. C. C. Educação Nutricional. In: GOUVEIA, E.L.C. (Org.). **Nutrição Saúde & Comunidade**, 2^o edição, Rio de Janeiro: Revinter, 1999. Cap. 3, p. 57-77.