



Nutricionista

FIQUE SOCIO!  
NÃO FIQUE SÓ

# Resumo Nutritivo

O universo da Nutrição em pílulas noticiosas



Boletim semanal do Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo Ano IV Edição 172 - 23 a 29 de Outubro de 2023

## ASSOCIADO SINDINUTRI-SP TEM 20% DE DESCONTO EM LIVROS DE NUTRIÇÃO DA EDITORA MANOLE

A Manole é referência há mais de 50 anos na publicação e venda de livros e também cursos em diversas áreas do conhecimento, principalmente a saúde. Por isso, o Sindicato fechou parceria para que as e os Nutricionistas associados possam ter acesso a esse mundo de conhecimento de um jeito mais fácil. Para isso, basta o sócio verificar qual livro de nutrição ele se interessa e informar o interesse pelo e-mail [beneficios@sindinutrisp.org.br](mailto:beneficios@sindinutrisp.org.br) para ter o desconto. Além dessa parceria, o Sindicato oferece muitas outras vantagens para quem é associado. Saiba mais em [sindinutrisp.org.br/blog](http://sindinutrisp.org.br/blog).



## SIGA A GENTE

Quem acompanha as redes sociais do SindiNutri-SP (Instagram, Facebook, Youtube e Twitter e Tik Tok) pelo endereço @sindinutrisp encontra os registros não apenas de ações do Sindicato, mas também notícias atualizadas, benefícios oferecidos e campanhas socialmente relevantes, dentre outros temas. A presidente do SindiNutri-SP, Consolidação Furegatti, grava frequentemente vídeos onde destaca informes do Sindicato e presta contas do seu mandato, que se iniciou em março de 2020. As redes sociais são ferramentas que o SindiNutri-SP valoriza a fim de estar mais perto da categoria. Nutricionista, siga, curta, comente e faça parte.

## CYBERBULLYING

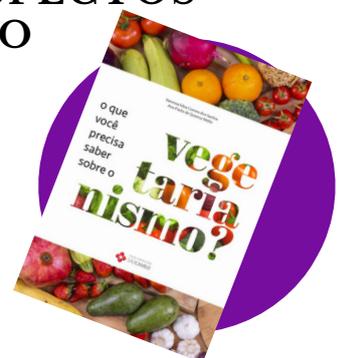
Um estudo conclui que entre jovens dos 10 aos 14 anos, o cyberbullying está associado a um maior risco de apresentar sintomas de transtorno alimentar. E a associação envolve não apenas quem é vítima, como quem pratica esse tipo de violência. O trabalho, publicado no periódico International Journal of Eating Disorders, mostra que sofrer ou perpetrar bullying pela internet pode levar a baixa autoestima, insatisfação com a imagem corporal, compulsão alimentar e comportamentos insalubres para tentar controlar o peso. O estudo amplia o conhecimento existente sobre os transtornos alimentares em adolescentes, que apresentam taxas altas de mortalidade. Saiba mais em [sindinutrisp.org.br/blog](http://sindinutrisp.org.br/blog).

## E-BOOK GRATUITO EXPLICA DIVERSOS ASPECTOS RELACIONADOS AO VEGETARIANISMO

O material foi elaborado a partir da dissertação de mestrado de Vanessa Silva Gomes dos Santos, orientada pela professora Dra. Ana Paula de Queiroz Mello, do Programa de Mestrado em Nutrição do Nascimento à Adolescência do Centro Universitário São Camilo.

O objetivo é oferecer apoio para adolescentes vegetarianos/veganos, para indivíduos interessados pelo tema e para profissionais da área da saúde. Além disso, a obra aborda conteúdo sobre dietas vegetarianas, grupos alimentares, nível de processamento do alimento, macronutrientes, pirâmide alimentar, prato vegetariano e rótulo nutricional.

Saiba como baixar em [sindinutrisp.org.br/blog](http://sindinutrisp.org.br/blog).



## ESPORTE

A Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva publicou nova diretriz sobre a influência dos hormônios sexuais femininos no desempenho atlético. Os principais hormônios sexuais femininos são o estrogênio e a progesterona. Ambos exercem efeitos significativos no metabolismo feminino. O estrogênio controla a ingestão de alimentos, o gasto energético, a distribuição do tecido adiposo, além de regular a sensibilidade à insulina e a homeostase dos nutrientes. A progesterona, por sua vez, exerce efeitos principalmente no equilíbrio eletrolítico sérico, e no metabolismo energético, de aminoácidos e da glicose. Veja em [sindinutrisp.org.br/blog](http://sindinutrisp.org.br/blog).

