

O programa **alli**[®]

alli é um medicamento para perder peso concebido para ser utilizado com o programa **alli** para apoiar o indivíduo na sua caminhada de perda de peso e guiá-lo em direcção aos seus objectivos.

alli destina-se a adultos com excesso de peso com um IMC de 28 kg/m² ou superior e deve ser utilizado com uma dieta baixa em calorias e gorduras.

O que é que a embalagem de **alli** contém?

- cápsulas **alli**
- folheto informativo
- *shuttle* **alli** (estojo de transporte para as cápsulas)



O que inclui o programa?

Acesso livre a um *site* de utilização fácil e interactivo, incluindo:

- Opções de menus saudáveis
- Gama de receitas baixas em gordura
- Gráfico de IMC

Estará disponível nas farmácias um guia de iniciação **alli**, incluindo:

- Um guia de receitas
- Um diário **alli**

Como é que os utilizadores seguem a dieta recomendada baixa em calorias e em gorduras?

A embalagem e o programa **alli** aconselham de forma clara para ajudar os utilizadores a reduzir o seu consumo de calorias e de gorduras. O número de calorias e a quantidade de gordura que os utilizadores devem consumir enquanto tomam as cápsulas **alli** com base no sexo, peso e níveis de actividade, por exemplo, quanto tempo andam por dia e com que regularidade fazem exercício. Calcular o IMC dos indivíduos medindo a sua altura e o seu peso mostrará se **alli** é adequado para estes ou não.

Para um utilizador de **alli** que consome 1400 calorias por dia, cada refeição deverá conter cerca de 15 g de gordura.

Como sabemos que quantidade de gordura está nos alimentos que ingerimos?

Hoje em dia é fácil descobrir que quantidade de gordura está nos alimentos que ingerimos olhando para as tabelas nutricionais que constam da maioria dos alimentos. Estes incluem os rótulos "semáforo" da Agência de Padrões Alimentares (Food Standard Agency) ou o sistema de Dose Diária Recomendada (DDR).

Quando se segue uma dieta baixa em gorduras aconselha-se a evitar ou reduzir a quantidade de alimentos com alto teor de gordura que ingere. Por exemplo:

- A maioria dos queijos duros e cremosos
- Salsichas, salames e outras carnes processadas
- Alimentos fritos
- Chocolate, bolos e bolachas
- Óleos, manteiga e natas

A forma como **alli** actua é simples

Por exemplo, se ingerir uma refeição baixa em gorduras, como salada de frango grelhado, contendo aproximadamente 15 g de gordura e depois tomar **alli**, apenas menos de 4 g de gordura não são digeridos e são eliminados naturalmente para fora do corpo.

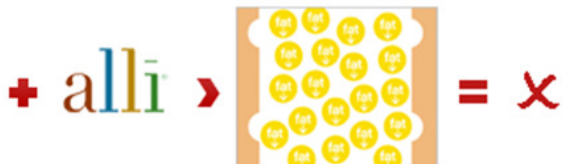
Por outro lado, se tomar **alli** com uma refeição com alto teor de gordura, como um hambúrguer e batatas fritas contendo aproximadamente 80 g de gordura, serão excretados cerca de 20 g e pode sofrer efeitos do tratamento relacionados com a dieta. Estes efeitos, como uma necessidade urgente de ir à casa de banho, estão muito relacionados com os níveis de gordura ingeridos. Tem menos probabilidades de ter problemas se seguir a dieta recomendada baixa em gorduras.



Chicken breast as part of a meal containing 15 g of fat



Burger meal with chips containing 80 g of fat



Peito de frango como parte de uma refeição com 15 g de gordura

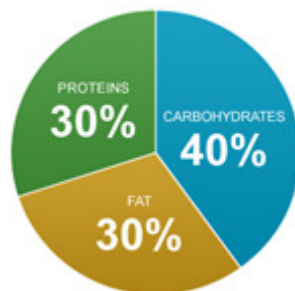
Refeição de hambúrguer com batatas fritas com 80 g de gordura

alli faz distinção entre gordura «boa» e gordura «má»?

É amplamente reconhecido que a gordura insaturada é uma opção mais saudável do que a gordura saturada, mas é a quantidade de gordura que é importante para o programa **alli**. No entanto, deve seguir-se os conselhos de nutrição padrão, incluindo reduzir as gorduras saturadas e transformadas e aumentar a gordura insaturada e ómega 3 proporcionalmente.

As directrizes europeias recomendam uma dieta equilibrada em calorias de hidratos de carbono, proteínas e gordura, com um máximo de 30% das calorias diárias totais provenientes de gorduras¹

Proteínas 30%
Hidratos de Carbono 40%
Gordura 30%



Referências

1. Directrizes relativas à alimentação na Região Europeia da Organização Mundial de Saúde. Organização Mundial de Saúde; Copenhaga, Dinamarca: 2003. <http://www.euro.who.int/Document/E79832.pdf>

alli 60 mg cápsulas. Indicado para perda de peso em adultos com excesso de peso (índice de massa corporal, IMC, ≥ 28 kg/m²) e deve ser tomado associação a uma dieta moderadamente hipocalórica e de baixo teor em gorduras; Devem ser respeitadas as recomendações dietéticas porque uma dieta com elevado teor em gordura aumenta a possibilidade de ocorrerem reacções gastrointestinais adversas; Deve ser tomado um suplemento multivitamínico (com as vitaminas A, D, E e K); Doentes a tomar medicamentos antidiabéticos ou amiodarona devem consultar um médico ou farmacêutico antes de tomar alli; Doentes a tomar medicamentos para a tensão arterial elevada e para o colesterol elevado devem consultar um médico ou farmacêutico durante o tratamento com alli; Doentes com hemorragia rectal devem consultar um médico; Se tomar a pílula contraceptiva oral, use um método alternativo; Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar outros medicamentos Medicamento não sujeito a receita médica.

Leia cuidadosamente as informações incluídas no Folheto Informativo (incluindo outras precauções especiais e uso adequado) e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico.