A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO SAUDÁVEL

- A alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso, melhorar a saúde ou, simplesmente, satisfazer uma necessidade fisiológica, comer é sempre bom. Contudo, uma nutrição adequada se preocupa com algumas questões importantes: o quê?, quando?, quanto? e como consumir os alimentos?.

- O grande avanço da ciência na área da nutrição transformou o simples ato de comer em uma ferramenta poderosa na promoção da saúde. A cada dia são descobertos novos nutrientes aptos a atuar diretamente no organismo. O desenvolvimento de alergias alimentares, a manifestação de doenças articulares, a existência de quadros recorrentes de doenças respiratórias e as manifestações auto-imunes podem ser um alerta de que sua alimentação não está apropriada. Além disso, as necessidades da vida moderna, associadas a uma alimentação inadequada, levam ao aumento excessivo de peso e ao consequente surgimento de doenças crônicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial.

O QUE COMER?

I. Leite e derivados;
II. carne branca e ovos;
III. legumes;
IV. vegetais;
V. frutas;
VI. pão, arroz, cereais e massas;
VII. óleos, manteiga e azeite.

Roda dos Alimentos

- Assim, está dividida em segmentos de diversos tamanhos que se designam 'grupos' e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.
  Ao contrário da pirâmide dos alimentos, a roda não hierarquiza os alimentos, atribuindo-lhes igual importância.

Quando Comer?

- Programe os horários das refeições de modo que possa cumpri-los e faça todo o possível para cumpri-los de fato. Alimentando-se sistematicamente nos mesmos horários, seu organismo se acostumará ao novo ritmo e ficará condicionado a esperar a comida somente nesses horários. Se você acordar mais tarde, perdendo a hora do café da manhã, faça essa refeição na hora do lanche e mantenha as outras refeições conforme o programado.

ALIMENTE-SE BEM

- Coma sempre em horários programados e alimente-se com coisas que sejam nutritivas e vão satisfazer as necessidades diárias de seu organismo.

Quanto Comer?

- O ideal é fazer uma refeição a cada três horas. Se isso não for possível, estabeleça intervalos de no máximo 4 horas entre as refeições. Uma vez fixados esses horários, há uma tolerância de meia hora, contanto que sejam obedecidos os intervalos mínimo e máximo. Fazendo o número previsto de refeições, a intervalos regulares, você evitará a hipoglicemia (queda no nível de açúcar no sangue) e reduzirá a chance de ter uma fome sem controle dos alimentos a serem ingeridos.

IMPORTANTE:

- Fazendo quatro ou cinco refeições leves e equilibradas, você leva o organismo a utilizar mais facilmente o seu combustível de reserva, que são as gorduras, além de conseguir controlar melhor seu apetite e a vontade de beliscar alimentos desnecessários.
- Como dito anteriormente, os alimentos devem ser ingeridos em quantidade e qualidade adequadas para suprir todas as necessidades nutricionais sem excesso de calorias. Cada indivíduo precisa de um plano alimentar específico.

IMPORTANTE:

- Evite a monotonia: um erro comum e desastroso é repetir sempre os mesmos alimentos, pois a monotonia na alimentação faz com que o plano alimentar seja abandonado. Varie bastante dentre os alimentos de cada grupo. Invente novos pratos. Capriche na arrumação da mesa. Torne o momento da refeição um prazer.

QUANTAS CALORIAS VOCÊ DEVE CONSUMIR DIARIAMENTE?

- O metabolismo de cada pessoa influencia diretamente na sua tendência a engordar e emagrecer, mas a quantidade de calorias consumida diariamente também contribui para essas duas alterações de peso.
- Um homem adulto precisa comer em média 2.000 calorias por dia, enquanto uma mulher precisa ingerir em média 1.500 calorias por dia.
  - Porém, esse valor pode variar de acordo com idade, estatura, peso e condições físicas do indivíduo, ou seja, a prática de algum tipo de atividade física aumenta as necessidades diárias

COMO COMER?

- Para alimentar-se bem, é preciso ter o autocontrole da sua dieta, evitando o consumo de produtos gordurosos ou o excesso de doces. Dê preferência a alimentos com bons índices nutricionais, porque assim o seu organismo conta com o combustível necessário para o funcionamento adequado.

- Observe primeiro o que irá comer. Mastigue bem, e lentamente, para sentir a textura e o sabor de cada alimento, experimentando o prazer de saborear o que come. Ao se alimentar dessa forma, seu cérebro receberá maior número de informações, que contribuirão para acionar o centro da saciedade, levando sua fome a ser satisfeita com menores quantidades de alimento. Separe o ato de comer das outras atividades, como ler e assistir a televisão, pois estas atividades interferem na recepção daquelas informações.

IMPORTANTE

- A rotina exaustiva do dia a dia obriga as pessoas a ficarem alertas quanto à importância de manterem hábitos mais saudáveis. Optar por qualidade de vida significa incluir mais horas de sono em sua rotina, praticar regularmente atividades físicas e adotar alimentação balanceada.

PESO IDEAL

- Como saber se você está abaixo ou acima do peso ou se você está no peso ideal?
- Utilizando uma conta simples, conseguimos calcular o nosso IMC. IMC é sigla de **Índice de Massa Corpórea**, uma medida para se determinar se uma pessoa está abaixo, em seu peso ideal ou acima do peso.

CALCULE SEU IMC

- **IMC = MASSA CORPÓREA ÷ (ALTURA)²**
-

IMC = RESULTADO

SITUAÇÃO DO IMC

- **BAIXO PESO**: (IMC abaixo de 18,5)
- Nesse ponto, o corpo magro deixa de ser saudável e o organismo fica mais vulnerável a infecções. Se o baixo peso persistir, mesmo com alimentação normal, procure ajuda médica; a dificuldade para engordar pode ser sintoma de alguma doença insidiosa, como o diabetes.
- **PESO IDEAL**:(IMC entre 18,5 e 24,5)
- Seu peso está adequado à altura. É importante manter a educação alimentar e a atividade física. Fique atento caso seu valor esteja perto dos limites para os estágios de Baixo Peso ou Sobrepeso.

- **SOBREPESO**:(IMC entre 25,0 e 29,9)
- Esta faixa indica que você está com predisposição à obesidade; dependendo do seu histórico familiar e pessoal, pode haver um quadro de pré-diabetes e hipertensão. Procure orientação médica para evitar o próximo estágio, Obesidade 1. Quanto mais quilos extras, maior a dificuldade para emagrecer.
- **OBESIDADE GRAU 1**: (IMC entre 30,0 e 34,9)
- O risco de desenvolver diabetes, para quem está nesta faixa de peso, é de 20% e o de hipertensão ultrapassa 25%. Há risco maior de outras doenças cardiovasculares, articulares, distúrbios psiquiátricos, apneia do sono e até certos tipos de câncer.

- **OBESIDADE GRAU 2:** (IMC entre 35,0 e 39,9)
- O risco de desenvolver diabetes chega a 40% e a chance de surgirem doenças associadas à obesidade, como reumatismos, câncer, apneia do sono, hipertensão e outros problemas cardiovasculares pode chegar a 50%. Procure orientação médica.
- **OBESIDADE GRAU 3:** (IMC acima de 40)
- O risco de desenvolver doenças associadas ao excesso de peso, como diabetes, reumatismos, cân-cer, apneia do sono, hipertensão e outros problemas cardiovasculares chega a até 90%. Nesse está-gio, a cirurgia de redução do estômago pode ser indicada. Procure orientação médica imediatamente.

Riscos à saúde ocasionados por Baixo peso

- A desnutrição geralmente é causada por uma dieta pobre em calorias e proteínas ou por má absorção de nutrientes. Pode ser o somatório de várias causas, como sociais, psiquiátricas ou patológicas. Por isso, toda pessoa que está fora do peso ideal, tanto para mais quanto para menos, deve procurar um profissional capacitado para descartar uma condição mais séria.
- A desnutrição pode ser causada também

por alguns transtornos como bulimia e anorexia.

RISCOS À SAÚDE OCASIONADOS POR SOBREPESO E OBESIDADE

- Estar com sobrepeso ou obesidade não é um problema unicamente de aparência. Isso aumenta o risco em adultos para muitas doenças e condições médicas.
- Uma pessoa com sobrepeso ou obesidade pode estar sob o risco de:
-

- diabetes tipo 2;
- doenças cardíacas e infarto;
- câncer;
- apneia do sono;
- osteoartrite;
- doença na vesícula bilear;
- doença do fígado gorduroso

- **O que a perda de peso faz?**
- Perder de 5 a 15% do seu peso pode diminuir suas chances de desenvolver doenças cardíacas ou sofrer um infarto. Caso você pese 90 kg, significa perder tão pouco quanto 4,5 kg. A perda de peso pode melhorar sua pressão sanguínea; níveis de triglicerídeos e colesterol; melhorar a forma como seu coração trabalha e seu sangue flui; diminuir as inflamações pelo organismo e diminuir os níveis de açúcar no sangue.

DICAS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

- **Beba bastante líquido:** beba bastante água filtrada, mineral (sem gás) e sucos naturais (sem açúcar) para hidratar-se. Evite o consumo de café, refrigerantes e sucos industrializados.
- **Não adote dietas radicais:** você não vai aguentar por muito tempo e voltará rapidamente para antigos e maus hábitos alimentares.
- **Evite ter na despensa alimentos calóricos e pobres em nutrientes saudáveis:** assim você se protege do risco de um ataque surpresa na hora de fome. **Se tiver vontade de comer um doce, coma- -o**. Mas lembre: somente um pedaço ou unidade. Isso é melhor do que devorar uma caixa de bombom no final do dia.
- **Evite o uso de óleos e temperos industrializados para temperar as saladas:** se quiser, pode usar um fio de azeite, mas abuse mesmo dos temperos aromáticos como orégano, manjericão, cheiro verde, louro, pois deixarão a salada mais saborosa.
- **As preparações com molhos branco, quatro queijos, bolonhesa ou ainda com mussarela e presunto** devem ser evitadas, pois são muito calóricas.
- **Bebidas energéticas devem ser evitadas**. Mesmo os indivíduos que praticam atividade física regular não possuem necessidades energéticas ou de minerais para ingestão destes produtos. A água ainda é o melhor hidratante.
- **Utilize adoçante nos sucos e no cafezinho em vez de açúcar.**
- **Evite enlatados, temperos industrializados, apresuntados e defumados:** eles são ricos em sódio e perigosos para pessoas com predisposição à pressão alta.
- **Movimente-se: você não precisa ir à academia!** Caminhar 3 vezes por semana pelo bairro, por 40 minutos cada sessão, irá ajudá-lo a ter mais saúde!

ALIMENTE-SE BEM

- Uma nutrição adequada é capaz de diminuir o estresse, a ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o controle do peso e do humor. Auxilia também no combate a diversas doenças, torna seu tratamento mais eficaz e favorece o paciente com uma recuperação mais rápida. Igualmente, pode promover melhora no rendimento de esportistas, potencializar o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes, contribuir para uma gestação plena e saudável e lidar com as alterações naturais do envelhecimento.

Alimentação saudável promove saúde e bem-estar em qualquer estágio

- de vida.