

IMPORTÂNCIA DA *boa alimentação*

◆ Márcia Terra* ◆

Todo mundo já deve ter ouvido que uma boa alimentação é importante para manter a saúde, mas o que significa exatamente “boa alimentação” e o que significa “boa saúde”?

Muitos problemas de saúde estão diretamente relacionados a hábitos alimentares pouco saudáveis. Uma alimentação desequilibrada pode gerar doenças crônicas como obesidade, cardiopatias, diabetes e câncer, entre várias outras, e o grande problema dessas doenças é que elas demoram a dar sinais de alerta. Ninguém fica obeso da noite para o dia. Em geral, as pessoas ganham peso ao longo do tempo sem se dar conta de que estão passando do peso recomendado e o diabetes e a hipertensão muitas vezes também demoram a ser detectados.

O QUE A ALIMENTAÇÃO TEM A VER COM ISSO

É por meio dos alimentos que conseguimos a energia que precisamos para conduzir nossa vida normalmente. O corpo humano precisa de uma dieta equilibrada em macro e micronutrientes e elementos funcionais. Macronutrientes são os carboidratos, as gorduras e as proteínas; os micronutrientes são as vitaminas e os minerais. As



Imagem: Freepik

Imagem: Freepik

fibras não contêm calorias, mas são essenciais para o bom desempenho da absorção dos nutrientes pelo corpo. Os elementos funcionais são compostos orgânicos que os alimentos têm e desempenham papéis muito importantes no bom desenvolvimento do organismo. Ômega-3 e probióticos são alguns exemplos.

QUANTO DE CADA NUTRIENTE É PRECISO CONSUMIR?

Para explicar de forma simples como montar uma dieta equilibrada vamos usar um gráfico, a roda de alimentos, que é dividida em três grupos alimentares.

A regra para montar uma dieta equilibrada é escolher pelo menos um alimento de cada grupo em todas as refeições. A dica é montar um prato com alimentos bem coloridos e variados. Se você está precisando controlar ou diminuir o peso, vai precisar reduzir o consumo dos alimentos do grupo dos energéticos. Assim, ao escolher alimentos desse grupo, dê preferência aos alimentos integrais, porque eles têm mais fibras e elas dão mais saciedade, além de ajudar na digestão, e diminua o consumo de gorduras. Do grupo dos construtores, escolha os alimentos mais “magros”, ou seja, aqueles com pouca gordura, e aumente o consumo dos alimentos do grupo dos reguladores, já que eles têm bastante fibras e muito poucas calorias. Por último, mas não menos importante, vem a hidratação, a água e as bebidas com poucas calorias não podem ficar de fora da sua dieta.

Tenha em mente que não existem alimentos bons ou ruins, mas sim hábitos alimentares inadequados que levam à combinações desequilibradas de alimentos pobres em nutrientes importantes. Assim, não existem alimentos proibidos.

Além da escolha dos alimentos, a forma de comer também faz toda a diferença na sua saúde. Muitas pessoas usam a comida como escape, recom-

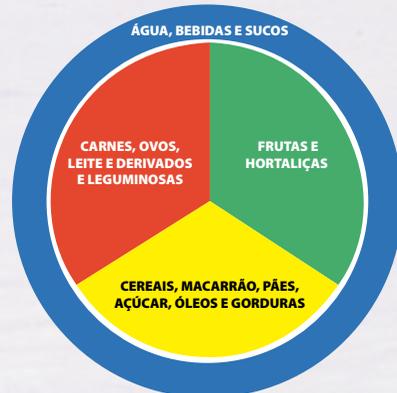
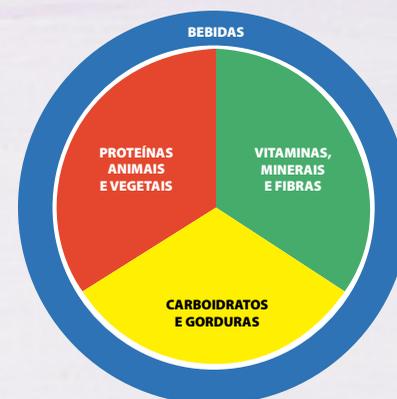
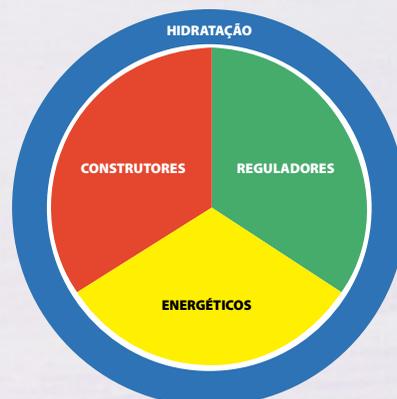
pensa, punição. A comida faz parte da nossa vida e das nossas relações sociais. Comer é um ato orgânico e também social. Muitas vezes, celebramos a vida em volta de uma mesa de refeição. Dessa forma, procure fazer das suas refeições um momento de partilha, confraternização. Preste atenção aos alimentos que coloca no seu prato, na cor, no aroma, mastigue devagar um bocadinho de cada vez, prestando atenção à textura e ao gosto de cada alimento.

O ser humano é o único animal que prepara a sua comida, que cozinha e é onívoro, ou seja, é capaz de comer de tudo. Por isso, em vez de pensar em cortar alimentos da sua dieta, acrescente mais alimentos. Experimente novos alimentos, descubra novos sabores, novas formas de preparo. Fazendo isso, você vai melhorar sua qualidade de vida em geral, além de melhorar sua saúde. ●

Alimentos energéticos: dão energia ao organismo; são os alimentos ricos em carboidratos e gorduras. Exemplos desses alimentos são açúcar, gordura, arroz, batata, beterraba, massas, pães, doces, frituras, bebidas açucaradas, mel, entre outros.

Alimentos construtores: ajudam a construir diariamente nosso organismo; são os alimentos ricos em proteínas de origem animal e vegetal. Exemplo desses alimentos de origem animal são as carnes bovina e suína, aves, peixes, ovos, leite e seus derivados. Alimentos proteicos de origem vegetal são as leguminosas como feijões, grão de bico, soja, entre outros.

Alimentos reguladores: ajudam a regular todos os processos metabólicos do organismo; são os alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Exemplo desses alimentos são todas as frutas e as hortaliças.



***Márcia Terra** é nutricionista, especialista em Nutrição Clínica pelo Instituto Central do Hospital das Clínicas (IHC- USP), em Administração de Empresas com foco em Marketing pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), em Ciências do Consumo Aplicadas pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), membro da Academy of Nutrition and Dietetics, do conselho consultivo da Associação Nacional de Atenção ao Diabetes (ANAD) e da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). Trabalha como consultora em assuntos regulatórios e científicos na área de alimentos.