

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

IMPORTÂNCIA

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.



O que é alimentação saudável? Como adotar os principais hábitos

Médicos e órgãos de saúde são unânimes sobre a importância de se “alimentar bem”, mas, afinal, o que é alimentação saudável? Em um mundo cada vez mais corrido, a tendência é fazermos escolhas nem sempre saudáveis, muitas vezes, sem nos darmos conta disso, mas é preciso mudar para ter mais qualidade de vida. Por onde começar?

Bem, vamos começar pelo simples. Um dos aspectos primordiais da alimentação saudável é a ingestão de verduras, legumes e frutas. Conforme recomendação da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019 do IBGE, o ideal seria uma frequência de pelo menos 25 vezes por semana, mas não é só isso.

Pirâmide Alimentar



- Alimentos energéticos extras**
- Alimentos construtores**
- Alimentos reguladores**
- Alimentos energéticos**

BENEFÍCIOS DE MANTER UMA DIETA EQUILIBRADA

Na introdução, falamos a respeito da recomendação da PNS sobre a ingestão semanal de verduras, legumes e frutas, certo? A mesma pesquisa aponta que, entre a população brasileira com 18 anos ou mais, apenas 13% das pessoas seguem essa recomendação.

É um número bastante pequeno, considerando os diversos benefícios que uma alimentação saudável proporciona. Listamos, neste tópico, alguns deles para que você entenda a importância de selecionar bem aquilo que será colocado em seu prato.

Fortalecimento da imunidade

É por meio da alimentação que oferecemos ao nosso corpo as substâncias que ele precisa para realizar suas diferentes funções, e isso não é diferente com o

sistema imunológico. Ele precisa de um reforço, que vem da dieta, para que as células que protegem o corpo estejam fortalecidas e em boa quantidade.

Quando nos alimentamos bem, nosso sistema de defesa fica preparado e alerta. Assim, consegue combater com mais eficiência os agentes patógenos como vírus e bactérias que invadem o organismo. Com isso, evitamos uma série de doenças.

Suficiência nutricional

Nosso organismo precisa de vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e uma série de outras substâncias indispensáveis para o bom funcionamento de órgãos e sistemas. Cada um deles precisa de um tipo diferente de nutriente.

Sendo assim, é preciso entender o que é alimentação saudável para adotá-la no dia a dia, a fim de fornecer ao corpo tudo aquilo que precisa para se manter em equilíbrio. Basicamente, fornecemos combustível para ele e de boa qualidade!

Equilíbrio da saúde mental

Sabia que a saúde mental também se relaciona com a alimentação? De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, de todas as idades, têm depressão e ela também pode ser causada por desequilíbrios na saúde física. Logo, se alimentar bem ajuda a garantir uma mente mais equilibrada e saudável.

Prevenção de doenças

Com o sistema imunológico fortalecido, prevenimos as doenças causadas por agentes patógenos. Porém, mantendo uma alimentação saudável evitamos ainda outras complicações, que são decorrentes do estilo de vida. Esse é o caso da hipertensão, diabetes, problemas vasculares e cardíacos.

Controle do peso corporal

Um cardápio saudável ajuda, ainda, a controlar o peso corporal — e isso vai além das questões estéticas. Afinal, sobrepeso e obesidade estão relacionados à ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. Além disso, conforme aponta o Instituto Nacional de Câncer (INCA) 3,8% dos casos de câncer no Brasil

estão relacionados à obesidade, totalizando 15 mil por ano.