

Alimentação saudável

Welton Ruan Rafael

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de DCNT e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentar.

ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS Já sabemos que uma alimentação saudável deve sempre priorizar os “alimentos de verdade”, mas como diferenciar os tipos de alimentos? Quais são, de fato, os alimentos saudáveis? Vamos lá! **ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR** Agora que já sabemos qual deve ser a base da sua alimentação, é preciso entender como preparar de forma saudável os alimentos citados acima. Vamos lá! De maneira geral, você deve utilizar óleos vegetais (como os de soja, milho, girassol e oliva), gorduras (como a manteiga e a gordura de coco), sal e açúcar em pequenas

quantidades ao temperar e cozinhar os alimentos escolhidos. Porém, desde que utilizados com moderação, esses ingredientes vão contribuir para também de nutrição. Afinal, cada alimento possui uma gama específica de nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo, o que damos o nome de

sinergia dos nutrientes. Sendo assim, quando entendemos melhor os tipos e as funções de cada um, compreendemos porque uma alimentação necessita de variedade, moderação e equilíbrio. Antes de tudo, os nutrientes são divididos em dois grandes grupos. Os macronutrientes, aqueles que precisamos em maior quantidade, sendo encontrados em abundância nos alimentos, como os carboidratos, as proteínas e os lipídios (também chamados de gorduras); e os micronutrientes, aqueles necessários em menor quantidade, como as vitaminas e os

minerais. **CARBOIDRATOS** Os carboidratos são as principais fontes de energia para o corpo. Graças a esses nutrientes podemos cumprir nossas atividades diárias, como trabalhar, estudar e praticar atividades físicas. Entre as fontes principais de carboidratos estão os cereais (como arroz, aveia, milho, trigo), as massas, os pães, as raízes e os tubérculos (como mandioca, mandioquinha, batata, inhame, cará), o

açúcar e os doces em geral. **PROTEÍNAS** As proteínas são o que chamamos de "nutrientes construtores". **LÍPIDIOS** Os lipídios, ou as gorduras, também fornecem energia para o corpo realizar suas funções. Afinal, todos os tecidos do corpo - como pele, cabelos, unhas e músculos - são formados pelas proteínas. Porém, também auxiliam na formação das membranas das nossas células, protegem os nossos órgãos, e contribuem para a manutenção da temperatura corporal. As gorduras também ajudam substâncias fundamentais para o equilíbrio do organismo. Suas principais fontes são: carnes, ovos, leite, queijos, iogurtes, leguminosas e cereais integrais. **VITAMINAS E MINERAIS**

Já as vitaminas e os minerais participam de todo o funcionamento do corpo. São essenciais para manter os sistemas em harmonia e trabalhando corretamente. E, claro, cada um apresenta funções específicas e atuam de forma diferente. Por exemplo, a vitamina A é um importante antioxidante, essencial ao sistema de defesa do corpo, além de colaborar com a saúde da visão. O cálcio, por sua vez, é fundamental para a formação e manutenção da saúde dos ossos e dentes. **TIPOS DE CARBOIDRATOS** Será que todo carboidrato é igual? Não. Existem diferentes tipos de carboidratos presentes nos alimentos que consumimos diariamente. Por exemplo, a lactose é um tipo de carboidrato presente no leite, assim como a frutose é um carboidrato encontrado nas frutas,

enquanto o amido está em abundância nas batatas e como a frutose é um carboidrato encontrado nas frutas, enquanto o amido está em abundância nas batatas e no arroz. Tradicionalmente, os carboidratos são classificados de acordo com a sua composição química em "simples" e "complexos", assumindo assim o tamanho de suas moléculas. Os carboidratos simples ganharam esse nome pois seriam facilmente absorvidos pelo corpo, enquanto os complexos apresentariam um processo mais longo de absorção. No entanto, existe um conceito pra lá de importante quando o assunto são os carboidratos - o índice glicêmico. Esse índice, de modo geral, nos mostra a capacidade que cada alimento tem de aumentar a glicemia (o famoso "açúcar no sangue"). Quando consumidos alimentos de alto índice glicêmico (como o açúcar, os doces, os biscoitos, o pão branco e os refrigerantes), o sangue recebe quantidades muito altas de açúcar em um pequeno intervalo de tempo, o que pode provocar picos de insulina e prejudicar a saúde a médio e longo prazo. Por isso, é fundamental ter uma alimentação baseada em alimentos ricos em fibras e de baixo índice glicêmico, como os alimentos integrais (centeio, aveia, pães e massas integrais), as leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bi

co), além das frutas consumidas com casca e/ou bagaço (quando possível, claro!) e a maioria das verduras e

QUAL A IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Você já parou para pensar sobre o impacto da escolha dos alimentos na sua vida? Acredite, a alimentação pode implicar em diversos benefícios (ou prejuízos) à sua saúde física e emocional. E não é da boca pra fora, viu? A ciência já demonstrou, diversas vezes, a importância da alimentação saudável no dia a dia e também pensando no futuro. E, quando falamos sobre esses impactos, direcionamos o olhar ao que chamamos de padrão alimentar, que nada mais é do que o conjunto das escolhas alimentares que fazemos ao longo de todo o dia. Ou seja, ter um padrão alimentar saudável, e contar com escolhas alimentares inteligentes, é o que nos proporciona saúde, e, bem-estar e qualidade de vida.

OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

“Mas, o que de fato eu ganho ao me alimentar melhor?” É natural pensar em desistir da busca por comer bem, porque dificilmente conseguimos elencar de maneira palpável todas as vantagens que ela nos traz. Mas hoje vamos te dar uma mãozinha mostrando

os maiores benefícios de uma alimentação saudável.
AUTONOMIA ALIMENTAR Talvez esse seja o tópico
Olha só:

mais discutido entre nutricionistas e pacientes em diversos consultórios. Afinal, desde as nossas primeiras experiências alimentares, somos bombardeados por informações e orientações duvidosas, como as dietas restritivas e os alimentos vilanizados (ou glorificados), não é mesmo? Esse cenário nos priva, aos poucos, da chamada autonomia alimentar, ou seja, nos torna coadjuvantes das nossas próprias escolhas alimentares. Mas pra tudo dá se um jeito! A reeducação alimentar, junto com o olhar cuidadoso ao comportamento alimentar, nos ensina a importância de uma alimentação variada, equilibrada, saudável e culturalmente adequada aos nossos próprios hábitos, nos devolvendo, assim, a autonomia do que queremos colocar em nossas mesas.

AUMENTAR A IMUNIDADE O enfraquecimento do sistema de defesa do corpo pode ser estimulado por diversos fatores, entre eles: o estresse contínuo, a exposição à poluição, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o tabagismo, uma qualidade ruim do sono, a prática de atividades físicas muito intensas e, claro, uma má alimentação. Sendo assim, para garantir uma melhora significativa da imunidade, é essencial

promover hábitos saudáveis de vida, com ênfase para **PERDER PESO COM UMA BOA ALIMENTAÇÃO**. Você lembra quando comentamos lá em cima sobre um padrão alimentar saudável? Pois é. Já está comprovado - cientificamente - a importância que o conjunto das nossas escolhas alimentares imprime na qualidade de vida, bem-estar e manutenção de um peso saudável. Isso significa que o conjunto das decisões alimentares que tomamos, de forma equilibrada e consciente, reflete de maneira natural na adequação do peso. Muito mais, inclusive, do que a restrição de alimentos julgados “vilões” ou o super consumo de alimentos vistos como “milagrosos”.

GANHAR MASSA MUSCULAR Outro objetivo bastante comum entre as pessoas que buscam uma alimentação saudável aliada com a prática de exercícios físicos é a hipertrofia, ou seja, o ganho de massa muscular. Mas isso é realmente possível através de hábitos saudáveis? Com certeza! Veja alguns pontos essenciais para promover o ganho de massa magra:

- manter um plano alimentar variado, colorido e equilibrado, sem restrições alimentares e rico em alimentos in natura e minimamente processados;
- evitar pular as refeições principais e

também os lanches intermediários; • organizar e planejar as refeições pré e pós-treino; • garantir uma correta hidratação ao longo do dia; • reduzir o consumo de bebidas alcoólicas; • priorizar a qualidade do sono; • adequar o volume e a intensidade dos exercícios físicos com ajuda de um profissional especializado.