

## **NUTRIÇÃO FUNCIONAL: UMA GRANDE ALIADA DA SUA SAÚDE**

*Dra. Marcia Nakata*

---

*Já é sabido que ter uma alimentação adequada ao longo da vida é fundamental para manter o organismo saudável e livre de doenças. Mas como encontrar o equilíbrio para cada pessoa?*

---

A **nutrição funcional** tem ganhado cada vez mais adeptos e despertado o interesse de pessoas que buscam melhorar a qualidade de vida como um todo.



Focando nas necessidades de cada pessoa, a **nutrição funcional** vai muito além de uma dieta restritiva ou uma reeducação alimentar. O primeiro passo é fazer um levantamento detalhado de uma série de fatores como histórico de doenças - pessoal e familiar, estilo de vida, sintomas apresentados e até a interação do indivíduo com o meio ambiente. Em seguida, é possível chegar a um diagnóstico e, então, preparar uma orientação nutricional adequada e uma dieta personalizada que, não se resume apenas em prescrever alimentos considerados saudáveis, mas sim em indicar o melhor plano alimentar para cada um.

Com a rotina corrida e a grande oferta no mercado de opções pouco nutritivas e com alto teor de açúcares e gorduras, como os refrigerantes e os lanches rápidos, está cada vez mais difícil manter hábitos saudáveis. Mas é importante ter em mente que o desequilíbrio nutricional afeta diretamente a saúde e através de mudanças no cardápio é possível conquistar mais vitalidade e disposição e, até mesmo, prevenir e tratar doenças como rinites, sinusites, amigdalites, dores articulares, enxaqueca e infecções.

A boa alimentação tem um papel fundamental desde os primeiros anos de vida e cultivar bons hábitos, desde pequeno, é o caminho para uma vida saudável. É essencial também respeitar e estar atento às alterações do corpo em cada etapa como, por exemplo, na infância, importante fase de desenvolvimento e



MEDICINA ORIENTAL

durante a gestação, período no qual as futuras mães precisam garantir a ingestão de mais vitaminas e minerais para o desenvolvimento do bebê.

Todas as pessoas, sem restrição, podem se beneficiar e manter o corpo em equilíbrio e livre de doenças através da alimentação adequada. O sucesso e a resposta do organismo para a **nutrição funcional** dependem tanto de uma orientação correta quanto do comprometimento e adaptação do paciente, já que as mudanças devem ser incorporadas no seu dia-a-dia. Manter uma rotina de atividades físicas e beber bastante água é também fundamental.

Márcia Nakata é formada em nutrição pela USP e atua há vários anos com Nutrição Funcional. Desde 2003, oferece orientação profissional para pacientes submetidos à cirurgia bariátrica (cirurgia da obesidade). Em contínuo aprendizado, vem participando de congressos e de diversos cursos na área como Nutrição e Estética, Nutrição Funcional da Concepção à Gestação, Nutrição Funcional nas Doenças da Vida Moderna e Tratamento da disbiose, entre outros.