

SAÚDE NO PRATO

Dra. Marcia Nakata - Clínica Ikiru

A correria do dia-a-dia, alimentos industrializados e pouca variedade podem ser grandes inimigos da sua saúde. Mas alimentar-se de maneira saudável é mais fácil do que você imagina!

Ter uma alimentação saudável é essencial para alcançar qualidade de vida! E isso tem que ser para a vida toda...



A percepção que a alimentação está diretamente ligada à saúde deve começar com a consciência dos pais ao gerarem os filhos. Isso mesmo, os bons hábitos alimentares devem iniciar antes mesmo da gestação e, sem sombra de dúvida, mantidos ao longo da gestação, lactação, infância, adolescência e para toda a vida adulta.

A alimentação saudável pode contribuir para prevenir e tratar várias doenças. E mesmo com o surgimento de uma doença, o esforço em manter uma alimentação balanceada não é em vão, pois, certamente, a recuperação de um paciente que cuidou de sua alimentação a vida toda será melhor do que aquele que pouco deu atenção à qualidade do que ingeria.

Mas afinal, o que devemos por no prato?

Em linhas gerais, sempre que possível, devemos buscar alimentos frescos, orgânicos, variar o cardápio, já que a tendência é consumir sempre os mesmos alimentos, e evitar, a todo custo, consumir produtos industrializados, que apesar de práticos são pobres em nutrientes e ricos em conservantes.



O prato também deve ser equilibrado e conter proporções adequadas de carboidratos, proteínas e gorduras, além de rico em vitaminas e minerais, provenientes das hortaliças e frutas.

Dar a devida atenção aos pequenos detalhes, como consumir alimentos produzidos localmente, também pode fazer grande diferença. Você sabia que durante o deslocamento pode haver perda de nutrientes? Muitas vezes os produtos são expostos ao sol ou submetidos ao armazenamento durante longos períodos, como é o caso das frutas, onde além de perder nutriente o alimento pode acumular fungos, sendo inclusive nocivo à saúde. Portanto, o que podemos fazer para tentar obter mais nutrientes é: buscar, sempre que possível, alimentos orgânicos e cultivados em regiões próximas à sua cidade, além de ter cuidado no preparo, priorizando processos onde haja menor perda de nutrientes.

Cada um com o seu prato!

Outro ponto importante diz respeito à necessidade de cada pessoa. Sem dúvida nenhuma, mesmo indivíduos da mesma faixa etária, com características físicas parecidas, se tiverem atividades diárias distintas, terão necessidades diferentes. Por exemplo, os idosos, de maneira geral, possuem necessidade energética (calórica) diária menor que de um adulto não idoso. Mas, atualmente há muitos idosos praticantes de atividade física, outros permanecem ativos e trabalhando o que faz com que sua necessidade nutricional seja diferente do padrão.

Nesse sentido, a **nutrição funcional** tem um enorme campo de trabalho, já que avalia e identifica as necessidades individuais de cada pessoa ([Nutrição Funcional: saiba mais](#)).

Tenha tempo para você!

Na correria do dia-a-dia se alimentar com pressa e optar por produtos industrializados virou rotina. Em geral, a principal justificativa para uma alimentação pobre e não balanceada é que o tempo é escasso e que a demanda do trabalho não permite.



Como falamos anteriormente, se mesmo um prato que, teoricamente, consideramos "equilibrado" pode não conter toda a quantidade de nutrientes que precisamos, o que pensar então de um prato pronto, industrializado? A partir de questionamentos simples, como este, podemos nos conscientizar da importância da qualidade da nossa alimentação e, então, repensarmos nossas escolhas de cada dia.

Uma ótima sugestão para aqueles que têm pouco tempo é reservar um dia para preparar ou mesmo adiantar o preparo dos alimentos. É possível deixar pronto e congelado alimentos como arroz, feijão, sopas e até carnes, e no dia do consumo fica faltando apenas preparar as hortaliças. Afinal, ter uma alimentação saudável só depende de você!

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.