

# Naturalmente saudável

Especialistas explicam por que consumir frutas é tão importante para o bom funcionamento do organismo e alertam para os riscos de cortá-las da dieta

POR BRUNA YAMAGUTI\*

**F**ontes naturais de vitaminas, carboidratos, minerais, fibras e água, as frutas são o pacote completo para o bem-estar, diretamente da natureza para o nosso corpo. Segundo o Ministério da Saúde, são alimentos que trazem vitalidade e disposição, sendo de extrema importância para o bom funcionamento do organismo. No entanto, ainda de acordo com a entidade, apenas um em cada quatro brasileiros consome a quantidade ideal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que seria a ingestão diária de pelo menos 400g de frutas e hortaliças — ou cinco porções.

Os motivos dessa baixa na dieta dos brasileiros podem variar, mas, talvez, um deles possa ser explicado com a aversão que algumas pessoas adquiriram em relação aos carboidratos presentes nas frutas. Nas redes sociais, é comum encontrar recomendações infundadas de que, para emagrecer, é preciso tirá-las do cardápio. Para a nutricionista Caroline Romeiro, presidente do Conselho Regional de Nutricionistas da 1ª Região (CRN-1), é preciso ter cuidado com alguns conteúdos propagados sobre dietas, principalmente na internet.