

EDUARDO FERNANDES*

A busca por comidas saudáveis associada a um estilo de vida fit é o desejo de muita gente. Mas, durante o percurso em tentar montar um cronograma alimentar benéfico, é natural esbarrar em alimentos que aparentam ser saudáveis, mas não são. A boa notícia é que é possível fazer trocas nutritivas e de forma prática. Optar por itens naturais, em vez de produtos industrializados, é uma boa maneira de iniciar essa trajetória tão sonhada.

“O ideal é que os alimentos industrializados sejam consumidos com moderação. Ter uma alimentação saudável não é difícil, basta encontrar o equilíbrio entre o que é benéfico para a saúde e aquilo que você come por afeto”, comenta a nutricionista clínica Thaís Cristine. Alimentos como barras de cereais e biscoitos, comumente presentes em dietas fitness, fazem parte do rol de produtos que enganam. Afinal, a maioria tem ingredientes prejudiciais, assim como ocorre com os demais industrializados. Outro erro comum é a substituição de presunto por peito de peru. Nem todos sabem, mas esse embutido também carrega excesso de sódio e conservantes.

A nutricionista aponta que o marketing de alimentos — muitas vezes apelativo e tendencioso — é um dos fatores primordiais para causar equívocos nos indivíduos em relação ao que podem ou não comer. “Um conselho que aplico sempre dentro do consultório com os meus pacientes é sobre a leitura de rótulos. Atentar-se, principalmente, à lista de ingredientes daquele alimento, não comprar pelo título maior na frente do produto”, pontua.

A má alimentação baseada em informações inadequadas e dietas erradas fez, por muito tempo, parte da vida do analista de software João Henrique Soares, 35 anos. Em 2015, logo após a realização de exames de rotina, descobriu que precisava de uma mudança radical em sua alimentação. Em determinado momento, ele afirma que fez uso de alimentos que pareciam ser saudáveis, mas carregavam componentes extremamente maléficos.

Um exemplo citado por ele foi a tentativa de substituir o pão pela famosa tapioca. Depois de idas ao nutricionista, João Henrique passou a entender que a carga glicêmica da tapioca é quase igual — ou maior — que a do pão, podendo piorar os casos de quem tem predisposição a desenvolver diabetes. Alimentos diet e light também já não fazem parte da rotina alimentar do analista.

Todo esse processo desgastante deixou João Henrique mais atento em relação aos rótulos e às substâncias que estão presentes nos produtos.

ObaHortifruti/Divulgacao



Para os nutricionistas o consumo de frutas, verduras e hortaliças sempre deve ser priorizado

Trocas saudáveis

- Presunto por patê de atum ou frango desfiado
- Tempero pronto por tempero natural
- Farinha branca por farinha integral
- Cereais prontos por aveia
- Barras de cereal por frutas
- Achocolatado por cacau em pó
- Para os fãs de carboidratos — pão, tapioca, macarrão, arroz —, a dica é, sempre que consumir algum desses alimentos, acrescentar uma porção generosa de salada e proteínas. Essa junção fará com que os impactos glicêmicos sejam reduzidos.

Fonte: Thaís Cristine, nutricionista clínica

“Verifico a quantidade de elementos na composição dos alimentos. Quanto menor o número dos componentes, melhor é o produto, pois possui menos aditivos químicos. Um dos componentes que, se contém no alimento, eu não levo de jeito nenhum, é o glutamato monossódico”, ensina.

A transição para uma vida melhor veio por intermédio de consultas com profissionais especializados e de atividades esportivas. Graças a isso, o analista conseguiu montar uma dieta mais saudável que contribui para a perda de peso e a regulação da saúde.

Longe da internet

Antes de montar uma dieta, é necessário buscar um profissional que indique os alimentos certos e de forma personalizada. O professor Guilherme Theodoro, coordenador do curso de nutrição do Centro Universitário Iesb, destaca que, além disso, o indivíduo deve procurar melhorar a ingestão de produtos que não sejam ultraprocessados, optando sempre pelo consumo de frutas, hortaliças e produtos in natura.

“É preciso ter cuidado com o excesso de consumo de sódio e corantes, pois são substâncias encontradas em alimentos industrializados e tendem a ter uma resposta negativa, principalmente em pessoas que tenham a sensibilidade um pouco mais exacerbada”, alerta. Deixar de acompanhar sites, blogs e redes sociais que façam guias alimentares também é uma boa maneira de absorver o que é certo e errado sobre a forma de se alimentar.

Em seu consultório, Guilherme Theodoro afirma que é comum encontrar relatos acompanhados de informações falsas, obtidas principalmente na internet. Essas referências colhidas do outro lado das telas, sem o acompanhamento de um profissional adequado, dificultam, ainda mais, a transição para uma alimentação melhor.

Aos poucos, Brina Martins, publicitária de 33 anos, revela que buscou por alternativas alimentares que fossem mais benéficas à sua saúde. Enganada diversas vezes por produtos que eram prejudiciais, confessa que teve dificuldades em abandonar sua antiga rotina alimentar. “Com a ajuda de um nutricionista, fui aprendendo a fazer escolhas saudáveis sem me privar do que gosto de comer. Fui trocando os processados e enlatados pelo alimento preparado e cultivado em casa”, conta. Essa mudança a fez cultivar uma horta em casa, hobby que já a acompanha há algum tempo.

A academia, responsável por ajudá-la durante esta fase, é um território que a agrada e agrega na constante busca por uma qualidade alimentar melhor. De acordo com Brina, a prática de exercícios coloca todos os eixos de sua vivência no caminho certo.

“Quando comecei a entender que não adianta praticar exercícios todos os dias e não comer direito, comecei a mudar a minha alimentação. Para você ter uma ideia, antes de começar a praticar exercícios, na minha casa, não havia frutas — salada, raramente”, relata. Atualmente, observando o que come e nos horários certos, com foco e instruções adequadas, consegue manter uma alimentação totalmente balanceada.

***Estagiário sob a supervisão de Sibele Negromonte**