

Alimentação é muito mais que o ato de comer

Outro alerta diz respeito às dietas restritivas que, segundo a nutricionista clínica do Hospital Universitário de Brasília (HUB) Thaís Muniz, não são efetivas a longo prazo. Em um primeiro momento, reduzir consideravelmente a alimentação até pode funcionar, mas não é algo que se manterá por muito tempo. Para ter um emagrecimento eficaz, é necessário dedicação e paciência, além da mudança de hábitos.

“Com regimes assim, as pessoas chegam num estado em que não aguentam mais a falta de comida e passam a se alimentar muito mais do que antes, atingindo um peso maior que o ante-

rior”, explica Thaís. Além disso, a ‘demonização’ de certas refeições, que, por vezes, são julgadas como totalmente maléficas, é, também, algo negativo e pode levar a piores escolhas nutricionais.

Segundo a nutricionista, não existem alimentos totalmente vilões ou salvadores, sendo indispensável analisar inúmeras circunstâncias, como a saciedade e a relação do indivíduo com a comida. Isso porque existem refeições chamadas ‘comfort food’, isto é, alimentos que remetem a momentos felizes e a boas memórias e, quando considerados como completamente inadequados, geram culpa em quem os consomem.

cidade de chás, dietas e tratamentos para emagrecimento são uma grande armadilha e que, mesmo fazendo terapia e se cuidando, é fácil se deixar enganar.

Ele chama a atenção para o fato de que se, mesmo adulto e com acompanhamento, ele sofre com esse tipo de cobrança, imagina o impacto negativo dessas mídias em crianças e jovens. Francisco ainda acredita que para as mulheres a pressão é ainda maior. “Tem alguns anúncios que vejo de coisas que não podem ser anunciadas assim, como esses remédios tarja preta, e denuncio nas redes, mas na semana que vem, aparece de novo. Isso tem um impacto muito grande e perigoso na sociedade como um todo”, completa.

Nem tão natural assim

A professora e endocrinologista do Hospital Universitário de Brasília (HUB) Monalisa Azevedo alerta

para os perigos de tomar compostos psiquiátricos: “Já presenciei situações como essas no meu consultório: pacientes que chegaram contando que fizeram uso desse tipo de medicamento por conta própria, antes de me procurar. Eles podem causar depressão, insônia, sonolência, tonturas, diarreia e dores musculares”.

E engana-se quem pensa que os ditos “remédios naturais” — chás e cápsulas — não oferecem riscos. Embora suas substâncias sejam extraídas de plantas, algumas delas podem ser hepatotóxicas, sobrecarregando o fígado e induzindo efeitos indesejáveis no organismo, como aumento da pressão e doenças cardiovasculares.

“Nenhum medicamento, sozinho, é capaz de solucionar a obesidade. O controle do excesso de peso requer medidas de mudança no estilo de vida, entre elas a reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos. As medicações são utilizadas em conjunto com as alterações de estilo de vida”, avalia Monalisa.

Para melhorar a relação com a comida

- Ter uma alimentação mais natural, evitando alimentos multiprocessados, pois quanto menos substâncias artificiais forem ingeridas, melhor o funcionamento do corpo;
- Seguir as recomendações do Guia alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde, disponível na internet;
- Consumir de três a cinco porções de frutas diferentes por dia, além de duas porções de vegetais;
- Ser ativo fisicamente, pelo menos 150 minutos por semana;
- Praticar diariamente atividades que reduzam o estresse, como as terapias integrativas (meditação, ioga etc.);
- Evitar comer assistindo à televisão ou olhando o celular, pois é preciso estar atento ao que se ingere.

Percebe como em qualquer evento social — de comemorações a despedidas — a comida sempre está presente? Isso indica que a alimentação vai além do ato de comer, envolve conjunturas sociais, culturais e econômicas. “Existem pessoas que desenvolvem

uma relação tão complexa com as refeições, que evitam participar de encontros e até estar com a família por conta disso”, salienta Thaís. Por isso, o segredo está em manter o equilíbrio nas escolhas alimentares e sempre procurar um profissional que possa auxiliar nesse processo.



Podologia especializada

Idosos, diabéticos, Down, Autistas e Cadeirantes

- Unha encravada
- Verrugas
- Rachaduras
- Calosidades
- Spa dos pés



SGAS 910 Bloco E Sala 24
Edifício Mix Park Sul, Asa Sul - Brasília, DF



(61) 99577-4917
www.clinpes.com