

## Fitness & Nutrição

Cuidar da alimentação e dos treinos é fundamental para a saúde física e mental. Veja como alguns aplicativos podem ajudar na trajetória fitness

# Saúde na palma da mão

POR GABRIELA SENA\*

Muitas vezes, manter a constância na rotina de dietas e treinos é desafiador. Falta de organização, de planejamento, de tempo e de disciplina são apenas algumas das dificuldades que podem ser encontradas pelo caminho. Pensando nisso, uma série de inovações tem sido criada para auxiliar nessa jornada. Os aplicativos fitness são uma delas. Seja para monitorar a alimentação, seja para contabilizar a atividade física, essas tecnologias são de grande utilidade para atingir metas pessoais rapidamente.

“Os aplicativos fitness foram pensados para facilitar a vida das pessoas que buscam manter hábitos de saúde”, afirma a personal trainer e educadora física Vera Guimarães. “Muitas vezes, a gente deixa de seguir corretamente o nosso plano alimentar ou de exercícios por conta da falta de tempo ou, até mesmo, pelo esquecimento. Por isso, se você quer ter mais praticidade e um assistente para ajudar nessas questões, os apps podem ser a solução ideal”, completa.

### Cuidando da nutrição

Quando se fala de aplicativos para dieta, suas funcionalidades geralmente envolvem o monitoramento da alimentação, promovendo o registro das refeições e contabilizando calorias, nutrientes e o volume de água. “Eles ajudam a manter as metas nutricionais e disciplinam a ingestão em momentos corretos, sugerindo os nutrientes ajustados às suas necessidades”, indica a médica nutróloga Dinah Ribeiro. “Esses aplicativos servem para todas as pessoas, pois mostram com realismo como estão sendo suas escolhas e o valor calórico delas de maneira precisa”, continua. “Portanto, eles destacam, na realidade, se a pessoa está exagerando ou se está abaixo das metas necessárias para promoção da sua saúde”, completa.

Embora a importância da ingestão adequada de água seja incontestável para aqueles que desejam uma vida saudável, muitas pessoas têm dificuldade em atingir o volume diário necessário. Para isso, existem aplicativos desenvolvidos especialmente para monitorar

a hidratação. “Tem pessoas que esquecem ou não gostam de beber água, então esses dispositivos têm alarmes que lembram o paciente de tomar”, descreve Dinah.

Além disso, aplicativos de dieta são ótimos para auxiliar no planejamento alimentar, um dos pilares de uma reeducação alimentar bem sucedida. “O planejamento envolve fazer compras racionais com antecedência e preparar as refeições, evitando que a pessoa saia da dieta, e ajudando a manter o orçamento”, detalha a nutróloga. Com o uso dos apps, é possível calcular os valores nutricionais das suas próximas refeições, fazendo escolhas mais conscientes e equilibradas.

“MyFitnessPal e FatSecret são meus preferidos, pois têm leitor de código de barras neles e assim podem usar em alimentos prontos e ajustar o seu consumo. Eles são atualizados com um enorme banco de dados de alimentos”, sugere Dinah. Além de tudo, esses aplicativos são programados para instruir o usuário a não fazer dietas abaixo de 1.200 cal, evitando, assim, risco de alguma falha nutricional.