

E o que vai para o prato?

Se o treino pode virar gráfico, a alimentação também. Para a nutricionista Danielle Luz Gonçalves, coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, o principal benefício está na consciência alimentar. “Muita gente nunca parou para observar o que realmente come ao longo do dia, e o simples ato de registrar já gera um efeito educativo importante”, afirma.

O problema começa quando os números viram verdade absoluta. “Essas ferramentas não conhecem o histórico clínico, exames laboratoriais, uso de medicamentos, alergias, intolerâncias ou objetivos individuais da pessoa”, alerta Danielle. Até os aplicativos que identificam alimentos por foto têm limitações. “São úteis como ponto de partida, mas ainda têm limitações relevantes”, alerta.

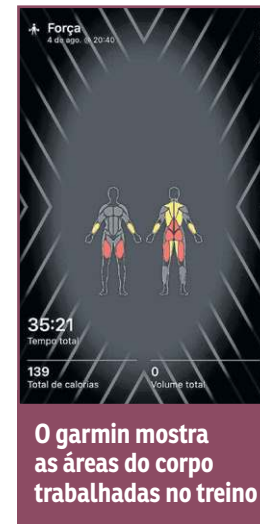
A popularização de ferramentas como o ChatGPT criou a possibilidade de pedir uma dieta completa a uma inteligência artificial. Para Danielle, esse é um dos usos que exigem mais cautela. “O maior risco é acreditar que uma dieta se resume a uma lista de calorias e à proporção de carboidratos, proteínas e gorduras”, afirma. “Por isso, a inteligência artificial pode criar planos alimentares com déficits calóricos perigosos, excluir grupos alimentares importantes ou recomendar estratégias incompatíveis com condições de saúde que, muitas vezes, nem foram diagnosticadas”, alerta.



Narla Beatriz começou a usar relógios inteligentes para monitorar o treino

Nesse cenário, surgem plataformas voltadas especificamente para a saúde, como o MedSeek, da Liberty Health, que reúne artigos científicos, diretrizes médicas e protocolos oficiais, incluindo os do SUS. José Carlos Vasconcellos, CEO da empresa, explica que a ferramenta foi desenvolvida para apresentar as fontes usadas nas respostas. “Em saúde, uma resposta que convence sem poder ser conferida é mais perigosa do que não ter resposta”, afirma. “O ganho não está em o aplicativo decidir por alguém. Está em cada um chegar mais preparado no momento em que a decisão acontece.”

No fim, a quantidade de informação disponível pode ser aliada, desde que não substitua o bom senso. Jordana percebeu isso na própria rotina: “Com a tecnologia, passei a ter um histórico mais completo, acompanhar melhor minha evolução e ajustar meus objetivos. Isso tornou minha relação com a atividade física mais consciente e motivadora.”



MODERNA. HUMANA.

Feita pra você

Uma academia completa, com atendimento acolhedor e treinos no seu ritmo.
Mais saúde, disposição e qualidade de vida, do jeitinho que você merece.

**Venha conhecer.
Seu corpo agradece.**

Escolha a unidade Acuas mais próxima e deixe a gente cuidar de você.

ACUAS FITNESS

Águas Claras 61 3435-0055 106 Norte 61 3963-3853 Lago Norte 61 99946-4806	412 Sul 61 3345-8305 Sudoeste (105) 61 3532-2403	508 Sul 61 4042-8284 Lago Sul 61 4042-8259
---	--	--

clube
CORRIDA BRAZILIENSE

10%
DE DESCONTO*