

16 de Outubro: Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro celebra-se anualmente o Dia Mundial da Alimentação. Neste, como em todos os dias do ano, importa conhecer e adotar hábitos alimentares saudáveis, que nos proporcionem a energia necessária para o dia-a-dia, saciedade, satisfação e bem-estar.



Mas afinal o que é uma alimentação adequada e saudável?

Uma alimentação adequada e saudável não é, necessariamente, aquilo que, o senso comum costuma chamar de "dieta". Ou seja, não se refere a um conjunto de alimentos equilibrados e restritos, exclusivamente, para manter um corpo magro, em nome do culto à estética. Também não é sinónimo de alimentos industrializados, e caros, com uma composição específica denominados de "diet" e "light", orgânicos e/ou funcionais.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), *Alimentação Saudável* é "a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspetos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local". Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de género e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis,

livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.

Uma alimentação saudável deve ser:

1. **Variada** - comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos.
2. **Moderada** - não exagerar nas quantidades de alimentos ingeridas.
3. **Equilibrada** - consumir alimentos variados, respeitando a quantidade de porções recomendadas para cada grupo de alimentos.

O acesso mais facilitado a alimentos muito calóricos e, conseqüentemente, mais prejudiciais para a saúde é um dos fatores responsáveis pela aquisição de hábitos alimentares menos saudáveis. Se compararmos o preço de alguns alimentos mais calóricos/prejudiciais (como por ex. o açúcar, os cereais refinados, as gorduras, os refrigerantes, etc.) com o preço de alimentos fundamentais na alimentação (frutas e legumes, verduras e cereais integrais, etc.) ou seja, com alimentos mais saudáveis, podemos verificar que o primeiro grupo de alimentos, ao ser mais barato, promove o seu maior consumo.

Em virtude das mudanças no estilo de vida das pessoas, pouco tempo ficou disponível para cuidar da alimentação. Ao mesmo tempo o aumento da oferta de produtos prontos no mercado, muitas vezes com adição de conservantes, justifica o aumento do consumo de produtos industrializados. O principal prejuízo trazido por esse hábito, que parece tão prático, é a substituição de vitaminas e minerais, naturais e fundamentais, por conservantes à base de sódio (sal) e outras substâncias pouco saudáveis, como o açúcar e as gorduras.



Conseqüiremos manter o nosso peso estável se a quantidade de calorias ingeridas for aproximadamente igual à quantidade de calorias que gastamos. Se a ingestão de calorias for maior do que o corpo necessita, haverá aumento de peso, ou seja, engorda-se. Se essa ingestão for menor do que o corpo necessita, haverá perda de peso levando ao emagrecimento.

De acordo com o Ministério da Saúde é importante e urgente que se introduzam na alimentação diária de toda a família, “**10 passos para promover uma alimentação saudável**” e que se escolham os alimentos que podem trazer variedade e mudança de qualidade na alimentação:

1 - Aumentar e variar o consumo de frutas;

2 - Comer leguminosas pelo menos 1 vez ao dia;

3 - Reduzir o consumo de sal - evitar “temperos prontos”, alimentos enlatados e embutidos. Usar ervas frescas para realçar o sabor;

4 - Reduzir o consumo de alimentos gordurosos - dar preferência a alimentos cozidos e grelhados;

5 - Beber água durante o dia - em média 6 a 8 copos por dia;

6 - Fazer (pelo menos) 5 refeições por dia - pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar;

7 - Manter o peso dentro dos limites saudáveis - calcular o IMC (Índice de Massa Corporal);

8 - Consumir com moderação alimentos ricos em açúcar (como doces, bolos, e biscoitos) - optar por cereais integrais;

9 - Apreciar cada refeição e comer devagar - fazer da refeição um ponto de encontro com a família;

10 - Ser ativo / Praticar exercício físico: Caminhar pela rua, suba escadas, jogar à bola, dançar, enfim...mexer-se!



Filipa Lopes
Enfermeira
Estudante do IV Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária