

DIETA X SAÚDE

UM NOVO OLHAR SOBRE A ALIMENTAÇÃO.

EDIÇÃO 03 - ANO 2021

A busca por padrão de beleza e a infinidade de dietas que garantem perda de peso em curto prazo de tempo, mas que comprometem a perda de peso saudável estão interferindo na qualidade de vida da população.

O comportamento alimentar são as atitudes do indivíduo em relação aos alimentos e sua dieta. É preciso refletir: o que, como, com quem, quando e por que comemos o que comemos, em quais situações comemos, o que pensamos e sentimos em relação ao alimento.

PORQUE NÃO FAZER DIETAS RESTRITIVAS?

As dietas radicais provocam uma mudança brusca que força o organismo a compensar a perda de peso, podendo provocar uma compulsão por alimentos não saudáveis.

A Dieta restritiva ou da moda é igual para todos e não forma hábitos alimentares saudáveis e nem permite uma alimentação completa com nutrientes necessários para o organismo. Por isso é importante incentivar mudanças gradativas e individualizadas que respeitem a rotina, as necessidades e objetivo de cada pessoa.

Conforme o Ministério da Saúde, as dietas restritas em carboidratos, como a “Dieta Dukan”, podem ajudar o indivíduo a perder peso rapidamente, porém seus efeitos são apenas a curto prazo. Aproximadamente 75% dos indivíduos que as adotam retornam ao peso anterior devido a não promoção de hábitos saudáveis e reeducação alimentar, elementos essenciais para a manutenção do peso adequado.

CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS RESTRITIVAS

- Transtornos alimentares;
- Compulsão alimentar;
- Desnutrição;
- Perda de massa muscular;
- Perda de densidade óssea;
- Fadiga;
- Dificuldade de concentração;
- Nervosismo;
- Constipação ou diarreia;
- Queda de cabelo;
- Pele seca;
- Unhas fracas;
- Flacidez;
- Tontura entre outros.

QUAL O MELHOR CAMINHO PARA O PESO IDEAL E A MANUTENÇÃO DA SAÚDE?

O caminho é realizar três ações em conjunto: a reeducação alimentar, a prática regular de atividade física e os hábitos de vida saudável.

A reeducação alimentar promove mudança no comportamento alimentar e estilo de vida, nos permite aprender a comer melhor e ter uma boa relação com a comida sem exageros e/ou exclusão de alimentos.

Os benefícios são: melhora do sono, mais qualidade de vida, controle do peso corporal e menos risco a doenças.

VEJA AS VANTAGENS E AS DIFERENÇAS...

Na Reeducação Alimentar...

- Liberdade, autonomia e bem-estar;
- Forma hábitos saudáveis;
- Fornece alimentação variada;
- Ensina a balancear nutrientes durante toda a vida;
- Boa relação com os alimentos;
- Manutenção do peso.

Na Dieta Restritiva...

- Sensação de limitação e amarras;
- Monotonia alimentar;
- Alimentos proibidos;
- Tempo para acabar;
- Culpa por consumir alguns alimentos;
- Efeito sanfona.

DICAS PARA A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

1. Fracione as refeições, inclua na sua alimentação alimentos in natura e minimamente processados;
2. Evite beliscar nos intervalos das refeições;
3. Deguste e mastigue bem os alimentos;
4. Beba no mínimo 2L de água por dia;
5. Prefira alimentos integrais e carnes magras;
6. Varie os alimentos diariamente;
7. Não pule as refeições, tenha horários regulares para a sua refeição;
8. Utilize óleos, gorduras, sal em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;
9. Evite o consumo de alimentos industrializados;
10. Pratique atividade física pelo menos 3 vezes na semana, por no mínimo, 30 minutos por dia!



Referências:

ISOSAKI, M. CARDOSO, E. OLIVEIRA, A. De. Manual de dietoterapia e avaliação nutricional: Serviço de Nutrição e dietética do Instituto do Coração- HCFMUSP, 2ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2009
BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. Ed - São Paulo: Sensus, 2014.
<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/nao-faz-bem-conheca-os-reais-beneficios-das-dietas-da-moda> Acesso em: 08 jun. 2021.
Obesidade e desnutrição. NUT/FS/UnB - ATAN/DAB/SPS. Disponível em https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf. Acesso em: 012 jun. 2021.