



31 de março: Dia da Saúde e Nutrição

por Laiza Carneiro - Assessoria de Comunicação

No dia 31 de março, celebra-se o Dia da Saúde e Nutrição. É uma data oportuna para pensar na saúde e hábitos alimentares. Certos cuidados como fazer exames de rotina periodicamente, praticar esportes e manter uma dieta saudável são capazes de evitar e até mesmo sanar algumas doenças. “Muitas enfermidades são relacionadas à alimentação. Se você mantém uma dieta equilibrada pode evitar enxaquecas, dores de cabeça e até mesmo alguns tipos de câncer, entre uma infinidade de outras doenças”, afirma o vice-presidente do Conselho Regional de Nutricionistas - **CRN da 5ª Região** (Bahia e Sergipe), Vanilson Silva.

A alimentação dos bebês

Em cada estágio da vida o organismo precisa de determinados tipos de nutrientes. “As diferenças dependem muito da individualidade bioquímica de cada um”, explica o nutricionista. As necessidades nutricionais dos bebês, por exemplo, são asseguradas pelo leite materno até os seis primeiros meses de vida, pois todos os nutrientes de que necessitam para o desenvolvimento estão em sua composição. Em alguns casos, entre os quatro e seis meses, podem ser acrescentadas à dieta fórmulas especiais de leite fortificado com ferro. A partir do primeiro semestre o bebê precisa consumir outros nutrientes. Logo, devem ser introduzidos alimentos sólidos na dieta, como frutas, hortaliças, legumes, sucos e papas.

Comer bem na infância

A alimentação de uma criança é de vital importância, já que a comida é a matéria-prima que permite a formação dos dentes, ossos, músculos e tecidos, além de proteger as crianças de doenças. De acordo com Vanilson, “a dieta deve ser constituída por refeições pequenas e frequentes, ricas em nutrientes essenciais como ferro (encontrados em peixes e carnes), cálcio (abundante no leite e derivados), e vitaminas A, C e D (presentes nos vegetais, frutas e legumes diversos)”.

A fase da “rebeldia”

Durante a adolescência, existem várias alterações fisiológicas e hormonais que afetam as necessidades nutricionais, tais como crescimento rápido, ganho de massa muscular e óssea. Além dessas alterações naturais, um estilo de vida acelerado e escolhas alimentares pouco saudáveis, como o fast-food (comida rápida), podem afetar a saúde.

“Nessa fase o gasto energético é maior, logo, o consumo de carboidratos (encontrado em massas, açúcar, arroz, macarrão, entre outros) deve ser redobrado. Carnes vermelhas, legumes de cor verde, frutas, leite e derivados devem fazer parte da dieta também, para garantir a ingestão aconselhável de cálcio e ferro”, aconselha o especialista.

Adulto: você é o que você come

O que comemos tem um impacto muito grande na forma como nos sentimos. E uma dieta saudável na idade adulta assegura uma vida tranquila, boa forma, vitalidade, energia abundante e um peso ideal. “Não há mistérios, basta realmente comermos de tudo um pouco, evitarmos os vilões como gorduras, frituras e doces em excesso. A idade adulta é uma das mais democráticas em relação à alimentação”, sensibiliza Vanilson.

Cuidados com os idosos

Nos últimos anos a melhora das condições de saúde e de tratamento tem feito com que o número de idosos venha crescendo, tanto no mundo quanto no Brasil. Os vovôs e vovós levam, cada vez mais, uma vida bem ativa, Para acompanhar esse ritmo agitado o idoso deve receber uma dieta variada, saudável e balanceada. As necessidades protéicas, calóricas e de



lipídeos diárias não são muito diferentes das de grupos mais jovens. “O cuidado principal é comer alimentos mais ricos em cálcio, devido a osteoporose, e antioxidantes”, diz o nutricionista.