

5

Conceitos Básicos para uma Alimentação Saudável

Jaqueline Girnos Sonati

Nutricionista e Especialista em Teorias e Métodos de Pesquisa em Educação Física, Esportes e Lazer na UNICAMP

Sinais de Fome

O homem primitivo entendia como sinal de alerta a sensação de fome (estômago roncar e doer, sono e indisposição); era para ele uma ameaça à espécie, uma questão de sobrevivência. Talvez esse mecanismo de fome e estoque energético tenha permitido que a espécie humana sobrevivesse até hoje, já que somente 5% das espécies que existiram na terra permaneceram vivas.

Hoje em dia, muitas pessoas ao sentirem fome inibem essa sensação por estarem atarefadas, sem tempo de se alimentarem ou comem o que estiver fácil de maneira geralmente incorreta. Esse tipo de comportamento pode levar a um jejum prolongado ou a uma ingestão calórica em excesso, esses dois caminhos, aliados ao sedentarismo, levam, na maioria das vezes, à obesidade.

O mecanismo de fome e saciedade existe para que possamos equilibrar a balança energética, ou seja, a quantidade de energia que ingerimos deve ser igual à quantidade energética que dispendemos, assim o peso corporal se mantém também equilibrado.

A capacidade de saciar-se está diretamente relacionada com a maneira como a pessoa interage com o alimento, o quanto ela saboreia, o tempo que leva para comer ou o grau de atenção dedicado à alimentação. O ato de saborear detalhadamente cada porção de alimento colocado na boca amplia as sensações bucais que determinam o paladar, tornando possível

a percepção da saciedade. O paladar talvez seja o único componente consciente da saciedade e é, portanto, passível de observação, treinamento e desenvolvimento (FONSECA, 2001).

Infelizmente, a sociedade ocidental incentiva o consumo da alimentação “fast” que consegue passar em cima da percepção fome-saciedade, gerando populações de pessoas obesas que na maioria das vezes têm a saúde e a qualidade de vida comprometida.

Comportamento Alimentar

Pessoas são diferentes, portanto possuem histórias de vida diferentes, e, se isso é verdade, o hábito alimentar é fortemente determinado pelo meio ambiente em que vivemos, pena que nem sempre esse meio seja o adequado para se desenvolver bons hábitos alimentares. Sabendo disso, devemos permitir mudanças antes que hábitos alimentares não saudáveis afetem a saúde. Para tanto, pequenas intervenções podem e devem ser feitas de maneira gradual permitindo que haja mudanças no hábito alimentar:

- Fazer as refeições em local adequado e sentado, ou seja, evitar comer na frente da TV, no carro, em reuniões ou sala de aula. O desvio da atenção para outro foco que não seja o alimento pode levar a uma ingestão em excesso sem que haja a percepção da saciedade.
- Colocar porções pequenas de alimentos na boca, descansar os talheres na mesa, “boca cheia, mãos vazias”, incentivar uma mastigação mais lenta, perceber o sabor do alimento envolvido na refeição (eles podem interferir no paladar e na digestão do alimento).
- Fracionar a alimentação é uma maneira sutil de evitar “comer com os olhos”. Quando fazemos escolhas alimentares e estamos com fome, erramos na quantidade e na qualidade dos alimentos ingeridos. Comer seis vezes ao dia pode parecer utópico no início, mas funciona. Não significa comer mais e sim dividir nossa necessidade energética diária em seis vezes. Nesse processo, você estimula seu sistema digestivo, trabalha a percepção da fome e saciedade, evita o processo de jejum, aumenta o metabolismo e permite que tenhamos um senso mais crítico ao escolher alimentos, já que a oferta é grande e na maioria das vezes possui um apelo comercial.

- Variar os alimentos pode ser uma boa maneira para se evitar erros na ingestão de nutrientes; cada espécie de alimento possui características nutricionais próprias, e a variação entre as espécies pode garantir uma nutrição equilibrada.

Distribuição dos Grupos de Alimentos

Nossa alimentação deve ser formada basicamente pelos carboidratos complexos. Nosso organismo foi programado para transformar carboidratos em energia e por isso eles devem representar a maioria da ingestão calórica diária, ou seja, do total das calorias ingeridas diariamente 45 – 65% devem vir dos carboidratos, 10 – 35% das proteínas e de 20 – 30% dos lipídeos.

Os carboidratos complexos podem ser refinados ou integrais e podem ser encontrados nos cereais como trigo, arroz e milho e nos alimentos que derivam desses, como o pão, massas, preparações com arroz, biscoitos, bolos e outros.

As proteínas podem ser encontradas tanto em alimentos de origem animal como as carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados como em alimentos de origem vegetal como as leguminosas (feijão, lentilha e grão de bico), milho, arroz, trigo e soja. A diferença é na qualidade protéica de cada espécie, que é determinada pela presença ou não de aminoácidos essenciais à vida humana.

Os lipídios são representados por óleos (líquidos) e gorduras (sólidos), e sua ingestão deve ser mais controlada. Geralmente estão presentes na maioria dos alimentos prontos, possuem apelo comercial por melhorarem o sabor e a textura. Dentre eles, os óleos vegetais são os mais indicados por possuírem ácidos graxos essenciais e favorecerem a saúde cardíaca, mas devem ser ingeridos com moderação pois são altamente calóricos.

As verduras e frutas são alimentos conhecidos como reguladores, devem ser ingeridas diariamente cerca de 5 ou mais porções; infelizmente, esse hábito não faz parte da alimentação da maioria dos brasileiros. Essa recomendação é para que as necessidades básicas de vitaminas, sais minerais e fibras sejam supridas, proporcionando funções metabólicas adequadas, além de promover a saúde cardiovascular, melhorando a saúde e colaborando para uma qualidade de vida melhor.

Gorduras nos Alimentos

Nem sempre um alimento parece ser o que é. Alimentos saborosos geralmente possuem um teor de gordura considerável e, por consequência, uma concentração calórica maior.

As gorduras são necessárias para o bom funcionamento celular, principalmente no processo hormonal e no sistema nervoso, e devem ser consumidas a fim de suprir essa necessidade básica. A ingestão em excesso pode gerar um aumento de peso corporal já que sua densidade calórica é alta (1 grama de gordura = 9 calorias).

Para se ter uma idéia, em uma dieta de 2000 calorias / dia deve-se ter uma ingestão de até 66 gramas de gordura / dia; partindo desse princípio verifique a quantidade de gordura de alguns alimentos.

Alimentos	Teor de gordura em gramas
Frutas e vegetais em geral	Zero
Leite desnatado	Zero
Atum conservado em água (100 gramas)	1 - 3
Queijo cottage (1/2 xícara)	1 - 3
Ovo mexido (1 unidade)	4 - 6
Leite integral (1 xícara)	7 - 10
Batata frita (10 palitos)	7 - 10
Cachorro quente (1 unidade)	15
Nuggets (6 unidades)	15
Lasanha bolonhesa (250 gramas)	20
Cheeseburger (1 unidade)	25

Como está sua alimentação? Nela estão contidos mais alimentos gordurosos ou não? Faça um balanço e verifique se você ingere muitos alimentos ricos em molhos, queijos amarelos, carnes com gordura aparente, frango com pele, frituras, manteiga ou margarina. Depois verifique como anda a ingestão daqueles alimentos com teor de gordura reduzido, como leite e derivados desnatados, frutas e verduras. Assustou? Então é hora de mudar!

Sódio nos Alimentos

O bom funcionamento do organismo também depende da adequação do sódio na dieta. Esse mineral está envolvido na regulação do volume extracelular, do volume do plasma sanguíneo, dos impulsos nervosos e da contração muscular (WHITMIRE, 2002).

A necessidade mínima estimada de sódio para um adulto de 70 quilos é de cerca de 500 mg / dia (DRI, 2001), isso equivale a menos que 1 grama de sal / dia. A ingestão diária média de sal em sociedades ocidentais é cerca de 10 -12 gramas (4-5 gramas de sódio / dia) per capita, muito aquém das necessidades diárias.

A dependência da sociedade por alimentos de restaurantes fast-foods e de conveniência comercialmente preparados contribui para o aumento da ingestão de sódio.

A ingestão exagerada de sódio tem elevado os índices de pessoas hipertensivas, assim recomenda-se atenção especial para a ingestão desse mineral. Verifique o teor de sódio em alguns alimentos e preparações.

Alimentos e Preparações	Teor de sódio em miligramas
Vegetais in natura (1/2 xícara)	10
Vegetais em conserva (1/2 xícara)	260
Bife (31 gramas)	30
Hambúrguer (31 gramas)	400
Refrigerantes (100ml)	44

Fonte: MAHAN, 2005.

Para diminuir a ingestão de sódio, comece diminuindo o consumo de alimentos em conserva, fast-food, embutidos (como presunto, salame, copa, lingüiça e salsichas), queijos curados, sopas em pó, temperos concentrados. Experimente usar as ervas como tempero (alecrim, manjeriço, manjerona, tomilho, loro, orégano), as ervas realçam o sabor das preparações e evitam que se coloque altas concentrações de sal na hora de preparar o alimento.

Conclusões

Diante do contexto que a alimentação influencia na manutenção da saúde e conseqüentemente na qualidade de vida, devemos nos preocupar mais com nossos próprios hábitos alimentares. É importante frisar que qualquer informação deve ter origem científica de confiança, pois atualmente o acesso à informação é grande e o senso comum sobre alimentação e nutrição muitas vezes deixam as pessoas cegas em busca de milagres.

Espero que essas poucas linhas possam fornecer uma pequena base sobre nutrição, possam despertar a curiosidade sobre o assunto e principalmente o interesse em auto-avaliar sua alimentação. Será que você consegue fazer isso?

Referências Bibliográficas

FONSECA, J.G.M., SILVA, M.K.S., FELIX, D.S. *Obesidade – Uma visão geral. Obesidade e outros distúrbios alimentares. Revista Clínica Médica, São Paulo, v.1, n. 2, p. 257-278, 2001.*

MAHAN, L.K. *Alimentos nutrição e dietoterapia.* 6. ed. São Paulo: Roca, 2005. 49p.163p.

WHITMIRE, S.J. Água, eletrólitos e equilíbrio ácido-base. In: *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.* São Paulo, 2005. p.156-169.

DRIs, *Ingestões dietéticas de referência.* Academia Nacional de Ciências. U.S.A, 2001. Disponível em www.nap.edu