

Custos Associados aos Erros Alimentares

O consumidor deve participar ativamente nos assuntos relacionados com a alimentação. É importante zelarmos por uma vida mais saudável e equilibrada e assumirmos a nossa responsabilidade no que diz respeito a comportamentos que podem salvaguardar a nossa saúde. É fundamental tomarmos consciência que os nossos hábitos alimentares têm efeitos benéficos ou nefastos na nossa vida e que estando a informação disponível, temos a responsabilidade de a saber usar. Hoje em dia são muitas as desculpas para não assumirmos uma vida sã. De uma forma geral, as pessoas têm consciência acerca do seu peso, contudo muitas vezes debatem-se com questões de ordem financeira para justificar as más opções alimentares, contudo, muitas vezes não fazem uma reflexão acerca das consequências que esses atos podem ter na sua saúde e eventualmente na sua carteira.

Sabia que... muitos problemas de saúde que são falados na comunicação social, nas revistas ou jornais ou mesmo com amigos e familiares, podem ser revertidos? Muitas vezes queixamo-nos do custo associado ao nosso dia-a-dia (que é sem dúvida elevado para a maioria dos portugueses), contudo, também seria interessante termos a consciência de que a mudança de hábitos de vida, para além dos inúmeros benefícios que nos traz, também seria positiva na medida em que nos traria uma situação bem mais confortável no que diz respeito à nossa situação financeira.

Neste ponto, não posso deixar de referir a importância da nutrição no nosso quotidiano. Sabemos que há problemas de saúde como a hipertensão, diabetes e dislipidemias que estão fortemente associados ao nosso estilo de vida. Embora cada caso tenha de ser analisado de forma individualizada e por isso se torna essencial por vezes procurar um profissional de saúde especializado em ajudar a resolver a patologia em questão, por outro lado, existem hábitos que podem ser colocados em prática pela população em geral. Estes problemas podem ser revertidos e prevenidos com a ingestão calórica correta e com hábitos alimentares saudáveis. Desta forma, é fundamental comermos legumes de forma diária que podem ser consumidos crus ou cozinhados, como por exemplo na salada e na sopa. Torna-se necessária a ingestão de fruta que embora seja

preferível o consumo de forma íntegra, também pode ser consumida em sumo natural e se possível com casca. Muitas vezes também não pensamos nas bebidas que ingerimos durante o dia e que contribuem para o excesso de peso e obesidade devido ao teor de açúcar ou álcool que contêm, outras vezes há também uma ingestão calórica acima do recomendado por questões do foro psicológico. Não podemos culpar os quilos a mais com uma saída com os amigos ou uma festa de aniversário, porque estas situações de forma isolada, pouca interferência têm no peso, e visto de uma forma bem mais positiva e real, são essenciais para o equilíbrio mental. Temos sim de ter consistência no nosso estilo de vida no que diz respeito a hábitos de vida saudáveis e que sejam possíveis de integrar de forma holística e quotidiana.

Zita Ribeiro – Nutricionista 2426N