

# Sociedade Saúde

Dia Mundial da Alimentação comemora-se hoje

## Comer saudável não tem de pesar no orçamento

Inês de Almeida

inesalmeida1990@gmail.com

Comer bem não tem de ser sinónimo de se ter uma factura mais avultada no supermercado. Assinala-se hoje, dia 16, o Dia Mundial da Alimentação. Numa época em que um em cada dez portugueses é obeso, urge lembrar a importância da alimentação saudável. Um dos mitos que circula relativamente a este assunto é que a comida saudável é mais dispendiosa. No entanto, tudo depende das escolhas que se faz.

“Acaba por ser mais barato, porque os produtos processados são mais caros que os produtos simples, que as pessoas até podem ter nas suas hortas”, afirma Tânia Grácio, nutricionista na clínica Nutriente, em Leiria. “Com alimentos como cereais e fruta, conseguimos ter uma alimentação a um preço acessível”. Como o peixe e a carne são produtos mais caros, Tânia sugere que se substitua estes por leguminosas. “Com arroz, feijão e salada conseguimos obter um prato saudável e económico”, exemplifica.

“Há maneiras de ter proveito nas duas coisas: saúde e economia”, aponta o nutricionista Diogo Caetano. “Baixo custo não tem de significar baixa qualidade”, afirma. “Algumas das coisas mais baratas que podemos comprar são as melhores para a nossa saúde”. Diogo realça, também, que “a realização de uma alimentação saudável hoje vai levar a uma melhor saúde e contas médicas inferiores amanhã”.

Sofia Ribeiro, da Batalha, segue a famosa dieta dos 31 dias, da nutricionista Ágata Roquette. Comer de for-



ma mais saudável e perder peso foram as suas motivações. Sofia diz que a sua alimentação não ficou mais cara, pelo contrário. “A partir do momento em que se inicia uma dieta acho que se compra a comida de uma forma mais racional e planeada”, explica. Na sua dispensa constam sempre fruta, legumes, carne de aves, peixe, pão de cereais, lacticínios

magros, tostas integrais e gelatinas; optando, sempre que pode, por produtos de marca branca.

Depois do Verão, há uma tendência generalizada para relaxar na dieta. Afinal andamos mais tapados, o tempo frio faz desejar comidas mais consistentes e as festividades aproximam-se. “É extremamente notório uma maior preocupação com a ali-

### Sugestões económicas de Diogo Caetano

- É importante fazer sempre uma lista de compras, distinguindo os alimentos que precisamos de imediato dos que não são necessários de todo.
- Devemos aproveitar os vales de desconto ou cartões de fidelidade para uma poupança extra.
- Não cair na asneira de ir às compras com fome. Certamente vamos sabotar a dieta e a carteira.
- Comprar em grandes quantidades é bom poupar.
- Porquê desperdiçar dinheiro com alimentos de marca quando as versões genéricas têm o mesmo sabor?
- Comprar de acordo com a estação. Muitas vezes, quer os vegetais quer as frutas, podem ter um preço razoável quando comprados na altura certa.
- Em alguns casos, devemos optar pelos congelados.
- Carnes brancas são muito mais baratas que as vermelhas e no entanto são muito mais saudáveis.
- Saber utilizar os restos. Quando fazemos mais do que uma refeição de cada vez, economizamos tempo e dinheiro.
- Ser criativo é fundamental. A salada de frango de ontem pode ser a sandes de salada de frango amanhã.
- Sempre que possível, devemos levar as refeições para o local de trabalho. Além de pouparmos, também controlamos a qualidade da refeição.

mentação e com o exercício físico nas alturas de mais sol e calor”, afirma Diogo Caetano. “O Inverno, dadas as suas condições climatéricas, obrigamos a estar mais em casa e a ter uma vida mais sedentária. Com a descida de temperatura também é normal aumentar a vontade de fazer um tipo de alimentação - chamemos-lhe “mais pesada” - com uma redução do consumo de saladas, grelhados e frutas”, explica.

Em relação às épocas festivas, Tânia Grácio aconselha moderação. “Quando já sabemos que se aproxima um momento mais difícil para a dieta, devemos restringi-lo a um dia e comer durante esse período de forma mais regrada.” No entanto, Tânia realça que não diz às pessoas para deixarem de comer no Natal, só aconselha a que tentem não cair no exagero.

A alimentação é um tema que dá aso a confusões e suscita a criação de mitos. “Muitas vezes, em consulta, sou confrontado com questões sem qualquer fundamento”, afirma Diogo Caetano. “Um mito muito recorrente, por exemplo, é a eterna questão da água engordar”, exemplifica. Outras ideias erradas como o pão ser o principal responsável pelo excesso de peso, esquecendo o que se come com ele, e confundir-se saudável com dietético, também são frequentes. “Por exemplo, a fruta é de facto saudável, como qualquer alimento em conta, dose e medida, no entanto não deixa de ter açúcares e de esses açúcares em excesso manifestarem os seus efeitos”, explica o nutricionista.

## Será que a sua alimentação é a adequada?

O que é um nutricionista? Aos meus filhos, costumo dizer que a minha profissão é ensinar as pessoas a comer, acto que passa por algo mais complexo do que: não deve comer carne de porco, porque pode fazer mal ao colesterol, ou devemos comer muitas laranjas, porque têm vitamina C. A alimentação é um campo bastante complexo se compararmos, por exemplo, um alimento com um medicamento. As pessoas, às vezes, têm tanta relutância em tomar um medicamento, mas este é uma dose certa, com um efeito específico estudado em prol da saúde. Já o alimento é uma junção de substâncias com propriedades distintas e com efeitos diversos no nosso organismo. A nutrição ainda está em evolução e existem várias interações de nutrientes que não conhecemos. Esta ciência tenta descobrir pormenores dos alimentos. Mas saber só os componentes ou as propriedades dos alimentos não chega. Temos que os tentar relacionar da forma mais



Opinião Alexandra Quaresma

correcta possível, não só em relação às suas características, mas às necessidades individuais de cada pessoa. Por exemplo, as senhoras, normalmente, sofrem mais de osteoporose do que os homens, por isso, devemos ter mais cuidado no aporte de cálcio. Os desportistas e as pessoas mais ansiosas podem ter um consumo mais elevado de alguns nutrientes, o que nos leva a avaliar a necessidade de suplementação. Devemos fazer esta avaliação porque a suplementação em exagero também não é benéfica. Alguns antioxidantes e outros nutrientes tão necessários ao nosso organismo, em exagero, podem transformar-se em responsáveis por mais oxidação e serem prejudiciais. O nutricionista deve ser considerado como o profissional de saúde que nos ajusta e distribui de forma correcta os alimentos em função das nossas necessidades, podendo este equilíbrio servir de prevenção ao aparecimento de várias doenças como diabetes, doenças cardiovasculares,

cancro, obesidade, osteoporose e obstipação. Mas, por outro lado, também pode ajustar a alimentação das pessoas já doentes, protelando para mais tarde a utilização de medicação no seu controlo ou conseguindo diminuir a já existente. Na minha experiência pessoal tenho tido vários casos gratificantes, como na hipertrigliceridemia, insuficiência renal, diabetes e obesidade. Até na obesidade infantil uma criança com 8 anos conseguiu perder cinco quilos e crescer quatro centímetros, em dois meses, podendo comer, como as outras crianças, bolachas, de vez, em quando. Estas vitórias fazem-me acreditar que nos conseguimos alimentar cada vez melhor e assim lutarmos contra epidemias como o excesso de peso que em 2025 se estima que atinja metade da população mundial. Será que a sua alimentação é a adequada?

Nutricionista