

## A importância da alimentação

---

Muitas vezes ouvimos a frase "nós somos o que comemos", revelando que a alimentação merece, da nossa parte, uma atenção redobrada.

A alimentação tem um papel fulcral na nossa vida, para além de ser uma necessidade básica, a alimentação é um dos factores do ambiente que mais afectam a saúde.

Hoje em dia já não basta ter acesso aos alimentos, é necessário "saber comer" - saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo de diferentes fases da vida.

Vários são os estudos, nacionais e internacionais, que realçam que alimentação é um dos factores que mais influencia a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

No entanto, pelo ritmo de vida actual, temos normalmente pouco tempo para dedicar às refeições e muitas vezes acabamos por ter um padrão alimentar desequilibrado e desajustado das nossas necessidades, traduzidos num aumento no consumo de comidas rápidas, as ditas "fast food".

Se, por um lado, muitos dos nossos hábitos alimentares são condicionados desde os primeiros anos de vida, por outro, uma alimentação saudável durante a infância é essencial para um normal desenvolvimento e crescimento, bem como na prevenção de problemas de saúde ligados à alimentação como é o caso da Obesidade, uma das epidemias do século XXI, conforme já foi referido pela Organização Mundial de Saúde.

Embora os indivíduos obesos apresentem diferenças tanto na quantidade de gordura como na sua distribuição corporal, as doenças associadas à obesidade estão mais relacionadas com a distribuição morfológica da gordura.

Assim, baseados nas características morfológicas, existem dois subgrupos diferentes: a obesidade ginóide (tipo pêra) ? cuja gordura se distribui sobretudo nas regiões das coxas, ancas e nádegas, característica do sexo feminino, estando normalmente associada a alterações circulatórias e hormonais; e a obesidade andróide (tipo maçã) ? cuja gordura se distribui principalmente no abdómen e está presente sobretudo no sexo masculino, associa-se a vários distúrbios metabólicos como dislipidémias, hipertensão arterial, doença cardíaca, etc.

Segundo o **Dr. Emílio Peres** "*uma alimentação equilibrada é aquela que respeita a regra das proporções. As hortaliças, os legumes e as frutas deveriam representar 40% do peso total daquilo que ingerimos. É também necessária uma boa dose de amidos, designadamente, arroz, pão, batatas e leguminosas. Produtos lácteos, como o leite e queijo, devem ser também consumidos numa porção razoável. Quanto à carne e ao peixe, bastam quantidades muito modestas e sempre mais peixe do que carne. As gorduras, para confecção e tempero, deveriam constituir uma percentagem mínima*".

O papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças e jovens é inquestionável, pois os pais são modelos para os filhos, daí que seja fundamental os adultos adoptarem um estilo de vida saudável, ou seja, terem uma alimentação equilibrada e praticarem actividade física regularmente.

Carla Marisa Maia Moreira