

## Alimentação Saudável e Distúrbios Alimentares

Uma alimentação saudável é aquela que garante que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes essenciais e, para que isso aconteça, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

- **Pirâmide alimentar**

Diferente do que muitos pensam a respeito da pirâmide alimentar, ela não indica uma dieta a ser seguida, mas sim orienta a população sobre as nossas necessidades alimentares, nos alertando sobre a necessidade de pensar em variedade e equilíbrio no nosso dia a dia.

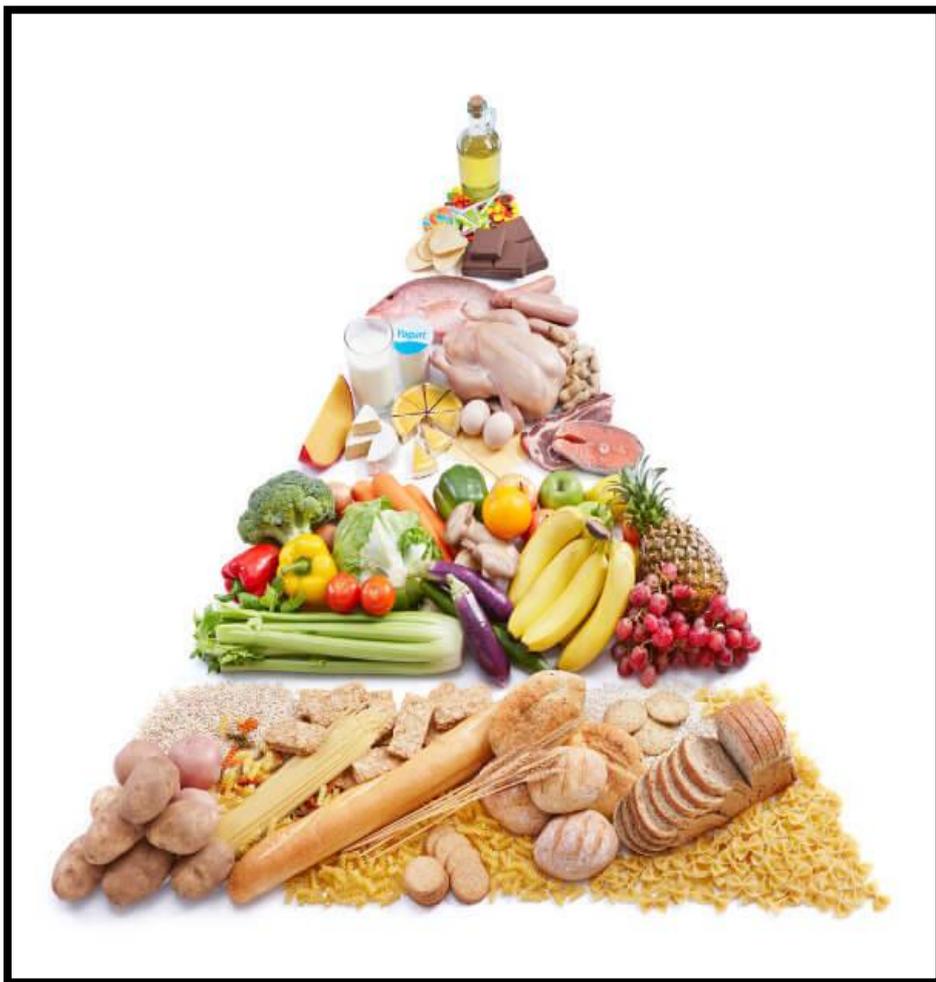


Figura 1. Pirâmide alimentar. Fonte: [mundoeducação.com.br](http://mundoeducação.com.br)

## Principais erros na alimentação



Figura 2. Alimentação. Fonte: mundoeducação.com.br

- O consumo exagerado de sal pode causar problemas de saúde, sendo essencial consumir com moderação.
- **Consumir muito açúcar.** O consumo exagerado de açúcar está relacionado com problemas como o desenvolvimento de obesidade.
- **Montar pratos com pouca variedade.** Pratos coloridos apresentam mais nutrientes e, portanto, são mais saudáveis.
- **Não comer verduras, frutas e legumes.** Esses alimentos são essenciais para nos fornecer vitaminas e também fibras.
- **Não se hidratar adequadamente.** O recomendado é que se ingira, em média, dois litros de água diariamente.
- **Pular as refeições.** Ao pular refeições, uma pessoa fica muito tempo sem se alimentar e isso pode fazer com que na hora de se alimentar a pessoa coma exageradamente.

## 10 Passos Para Uma Alimentação Saudável - MINISTÉRIO DA SAÚDE

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio), como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

- **Distúrbios alimentares**

Considera-se uma disfunção ou um transtorno alimentar qualquer alteração relacionada à alimentação de alguém. Existem diversos fatores que podem contribuir com esses distúrbios, metabólicos ou psicológicos.

Geralmente, a faixa mais atingida é a adolescência. Esse fato se dá por conta das alterações hormonais, sociais e emocionais que envolvem esse grupo. Porém, outras faixas etárias também são atingidas pelas mesmas doenças.

Os distúrbios alimentares ganharam maior destaque na mídia e conhecimento popular por conta de casos de adolescentes que, sem controle alimentar, tiveram sérios problemas de saúde, chegando até a haver casos de morte.

As disfunções mais conhecidas são: a bulimia, a anorexia, a obesidade e a desnutrição. Mais recentemente tornaram-se também ameaças a ortorexia e a vigorexia.

- **Desnutrição**

Esta, pode-se dizer que é a única das doenças acima citadas da qual o indivíduo é completamente vítima. Não acontece por escolha, mas devido à situação sócio-econômica em que ele se encontra, onde a dieta é inapropriada para suprir as necessidades físicas do indivíduo, havendo ausência da quantidade de calorias e proteínas necessárias.

A desnutrição ocorre principalmente em pessoas de baixa classe social e em crianças de países subdesenvolvidos.

- **Anorexia e Bulimia**

A anorexia é frequentemente associada à bulimia, podendo ocorrer ao mesmo tempo em um indivíduo. Em outras palavras, ambos têm natureza psicológica e devem ser tratados ao mesmo tempo por um médico especialista e um psicólogo.

A bulimia apresenta sintomas similares aos da anorexia e é ainda mais comum, podendo atingir 1 em 4 adolescentes (moderadamente).

Estes distúrbios alimentares vem de uma insatisfação com a aparência física, ocorrendo distorção da imagem, onde a pessoa se enxerga sempre como se estivesse acima do peso, o que a torna dependente de uma vida com privações, em busca de atingir o peso ideal.



- **Na Bulimia, temos os seguintes sintomas:**

A pessoa se alimenta ingerindo uma quantidade exorbitante de alimento, compulsivamente, e após a ingestão seu propósito é livrar-se dos alimentos ingeridos, por se sentirem culpadas.

Ainda, algumas pessoas podem tomar atitudes como ingerirem uma grande quantidade de laxantes e diuréticos ou de remédios que induzem o vômito, jejuar por longos períodos ou exercitar-se freneticamente em busca de queimar as calorias adquiridas.

**No caso da anorexia**, a pessoa é levada a parar de ingerir alimentos quase completamente. Pode tomar atitudes como pesar os alimentos, medir a quantidade de líquido que vai tomar, etc.

Além disso, o corpo pode começar a rejeitar os alimentos e o vômito acontece de modo não intencional logo depois que a pessoa se alimenta.

Pode também sentir fortes dores estomacais, rejeitando, ainda assim, alimentar-se. Alguns se recusam a comer na frente de outras pessoas.

- **Obesidade**

É um distúrbio caracterizado pelo excesso de peso no indivíduo.

Este, alimentando-se indiscriminadamente, adquire um peso muito acima do previsto para a sua altura, idade e sexo e desenvolve, a partir daí, outras complicações na sua saúde física e mental como: altas taxas de colesterol e glicose no sangue, problemas de circulação, cardíacos e respiratórios, baixa auto-estima, depressão, etc.

- **Vigorexia e Ortorexia**

A ortorexia é a obsessão por alimentos biologicamente puros, por uma alimentação saudável, enquanto a vigorexia é a obsessão por um corpo perfeito.

A ortorexia, apesar de ainda pouco conhecida, é preocupante, pois ameaça a saúde do corpo e a saúde mental e emocional das pessoas. A preocupação exagerada com o que irá comer desvia a maior preocupação, que deveria ser com a saúde do corpo.