

Nutrição vê perfil de paciente mudar de perda de peso para busca por energia

Estresse, associado à alimentação incorreta, leva à 'falta de força' e, conseqüentemente, não há condições para o preparo de refeições saudáveis

CINTHIA MILANEZ

Da perda de peso à necessidade de obter mais energia. Os tempos são outros e o perfil dos pacientes que procuram por nutricionistas acompanhou esta tendência. O estresse, associado à alimentação incorreta, leva ao cansaço e, conseqüentemente, não há condições de preparar refeições saudáveis. No último dia 31, foi celebrado o Dia Nacional da Saúde e Nutrição.

É um círculo vicioso, conforme constata a nutricionista Eliane Petean Arena. Segundo ela, do ano passado para cá, quase 80% de seus pacientes se queixaram de falta de energia. Antes, a maioria das reclamações se tratava de excesso de peso.

Eliane explica, ainda, que a crise econômica reflete diretamente nesta mudança de perfil. "A preocupação afeta a parte emocional, que está relacionada ao metabolismo. Uma pessoa ansiosa, por exemplo, apresenta elevada produção de cortisol e não queima gordura. Com isso, há uma queda de oxigenação, levando à falta de energia", justifica.

Professora de nutrição da Universidade do Sagrado Coração (USC), Maria Angélica Martins Lourenço considera que, atualmente, o estresse e a falta de tempo podem levar à alimentação desequilibrada. Logo, as reclamações de falta de energia tiveram, sim, um aumento significativo.

"O ser humano se alimenta para satisfazer duas necessidades básicas: obter substâncias essenciais ao funcionamento do organismo e adquirir energia para realizar as atividades diá-

rias. Quando a alimentação é deficiente, seja pela falta ou pelo excesso de algum alimento ou nutriente, pode-se observar prejuízo das funções básicas do corpo e falta de energia, observada comumente pelo cansaço excessivo", opina.

E AGORA?

Eliane acredita que a solução seja a tríade: alimentação equilibrada, exercícios físicos e fitoterápicos ou soluções frequenciais - produtos naturais que equilibram o funcionamento das células. Inclusive, citou um exemplo de cardápio prático e saudável. Nele, verduras, legumes, proteínas e castanhas são protagonistas (veja ilustração).

Isso não quer dizer que há uma privação das chamadas guloseimas. "Os eventos sociais fazem parte da vida. Porém, tem de haver um equilíbrio. Em vez de comer três pedaços de bolo de aniversário, por que não se limitar a apenas um?", questiona.

Já Maria Angélica alega que a alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar envolvem aspectos psicológicos, fisiológicos e socioculturais. A ciência da nutrição destaca que todo indivíduo deve ter uma alimentação

saudável e equilibrada, tanto em qualidade quanto em quantidade.

Hábitos alimentares inadequados, principalmente, pelo alto consumo energético levam à obesidade e à deficiência de nutrientes, que afetam bilhões de pessoas no mundo, refletindo no aumento das doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes, hipertensão, dislipidemias, entre outras.

Uma alimentação saudável consiste em consumir alimentos variados e em quantidades adequadas.

"Para tanto, é importante fazer dos alimentos in natura - ou minimamente processados - a base da alimentação, além de fugir de gorduras, sal e açúcar em excesso. Outra dica é planejar as refeições para que, mesmo diante correria do cotidiano, seja possível se alimentar de forma adequada", finaliza.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO PRÁTICA E SAUDÁVEL



Fala Povo

Como é a relação entre a forma com que você se alimenta e a sua disposição?



"Eu tomo bastante refrigerante e como pouca verdura, embora goste bastante fruta. Mas sinto que isso não mexe muito porque faço boxe e academia, o que ajuda a dar disposição"

Daniel Martins
22 anos
Universitário



"Agora que estou trabalhando em dois empregos, acabo substituindo algumas refeições por lanches e salgadinhos. Sinto que isso alterou minha disposição, principalmente para acordar"

Adrieli da Silva Peixoto
20 anos
Recreadora infantil



"Como lanche quase todos os dias e não sinto que interfere. Mas, pelo fato de eu praticar kickboxing e jogar futebol continuamente, acabo compensando e tendo disposição"

Alessandro Trause
Martinez,
40 anos
Empresário



"Há cerca de cinco anos, comecei a me alimentar de maneira mais regrada e a fazer caminhada e deu bastante diferença. Minha saúde melhorou muito e tenho disposição o dia todo"

Quiteria Cavalcanti
47 anos
Dona de casa

Preparativos para conferência de saúde feminina têm avanço

Propostas elaboradas serão apresentadas em eventos regionais neste mês e em maio

Foi realizada durante a semana, no auditório da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), a primeira Plenária Municipal Preparatória para a edição I da Conferência Estadual de Saúde das Mulheres. As informações são da assessoria da prefeitura. A plenária teve como objetivo a elaboração de propostas e a discussão de ideias que possam angariar e garantir a melhoria na saúde das mulheres de todo o país.

Estiveram presentes autoridades do setor, como o secretário municipal de Saúde, José Eduardo Fogolin.



Participantes de plenária realizada na OAB: ideias agora serão apresentadas em assembleias de dois municípios

Propostas foram elaboradas a partir da divisão dos presentes em quatro grupos de trabalho.

Agora, as ideias elaboradas durante o evento serão levadas para as assembleias regionais que acontecerão

ainda neste mês e em maio em Bauru e Marília.

Após as etapas regionais e estaduais, as propostas selecionadas serão levadas para a II Conferência Nacional de Saúde das Mulheres, que será realizada em agosto.

APEOESP

SINDICATO DOS
PROFESSORES DO ENSINO OFICIAL
DO ESTADO DE SÃO PAULO
Filiado à **CNE** e **CUT**

SUBSEDE DE BAURU

Rua Gerson França 9-23 - Centro - 17015-200 Telefone: 14-3223-5171 / 3223-5293
e-mail: bauru@apeoesp.org.br

COMUNICADO

A Comissão Eleitoral Regional, vem através deste, tornar público, a abertura das inscrições para o processo eleitoral, que ocorrerá no dia 25 de maio de 2017, na forma do Estatuto da Entidade, estão abertas as inscrições para o Conselho Estadual e Regional de Representantes e Diretoria Estadual.

Das Inscrições

As inscrições serão recebidas no período de **29 de março 2017 a 06 de abril 2017.**

Podem-se inscrever

Professores associados com no mínimo **06 meses de filiação.**
As inscrições poderão ser feitas na subsede da Apeoesp/Bauru na rua Gerson França 9-23 das 8h as 12h e das 13:30h as 17:30h, com a documentação pessoal. Informações poderão ser obtidas pelo telefone 14 3223-5171

PROFESSOR FORTALEÇA SEU SINDICATO – PARTICIPE!!

Maria Jose Oliveira dos Santos
Presidente da Comissão Eleitoral Regional