

A importância da alimentação saudável na pandemia



Quando a covid-19 começou a pautar nossos dias, desejávamos que aquele fosse um momento passageiro. Sempre repetíamos: “vai passar”. E assim íamos. Hoje, um ano depois, olhamos e pensamos: “até quando?”.

Sim, o cansaço bateu em todos nós. Mas o que fazer? Alguns deixaram de lado as recomendações de segurança e, simplesmente, tentaram voltar à vida de antes. Ao fazerem isso, eles colocaram em risco a própria vida e a dos outros, dos próximos.

Hoje, precisamos ter consciência de que é respeitando as orientações sanitárias que conseguiremos reduzir a disseminação do vírus.

Sabemos que é difícil. Entendemos que o sentimento de basta já tomou conta de todos nós. Mas precisamos seguir na luta pela vida. Juntos, vamos rever como estamos nos relacionando com esta pandemia e assim, conhecer seus impactos em nossa saúde.

Nesta edição do Movimento pela Vida, falamos sobre como mudamos o nosso jeito de nos alimentar neste período. Uma ótima leitura!



Hábitos alimentares

Você tem prestado atenção como andam seus hábitos alimentares? O estresse emocional causado pelo isolamento social nesse período de pandemia tem trazido impactos na forma de nos alimentarmos.

O medo da exposição ao vírus gerou o aumento do consumo de alimentos processados, doces e bebidas alcoólicas. Por outro lado, o consumo de frutas, legumes e verduras reduziu, principalmente entre jovens e adultos no Brasil.

É preciso ligar o sinal de alerta para manter o equilíbrio tanto da saúde da mente quanto do corpo.

Brasileiros são os que mais engordaram na pandemia

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Ipsos em 30 países revelou que os brasileiros estão em primeiro lugar entre as pessoas que acreditam ter engordado durante a pandemia do novo coronavírus.

De acordo com o estudo, 52% dos brasileiros entrevistados declararam ter ganhado peso desde o início da covid-19. Os chilenos e turcos estão na sequência com os índices de 51% e 42%, respectivamente.

A redução da prática regular de atividades físicas e a alimentação desequilibrada foram os fatores que auxiliaram no aumento de peso.



Riscos à saúde

O aumento do consumo de alimentos mais calóricos e menos nutritivos pode trazer sérias consequências para a saúde. Um estudo publicado pelo Instituto de Medição e Avaliação da Saúde da Universidade de Washington revelou que as complicações em decorrência de erros na alimentação matam mais que o tabagismo e a hipertensão arterial no mundo.

Estima-se que a alimentação desequilibrada é responsável por um a cada cinco óbitos no planeta.

Sinais de erros com a alimentação

- Baixa imunidade;
- Cansaço constante;
- Mau hálito;
- Mau humor;
- Queda repentina de cabelo.

Ao longo do tempo, esses sintomas podem se tornar doenças crônicas e graves. A obesidade ou sobrepeso, doenças cardiovasculares, cânceres e diabetes são os agravos mais comuns para quem adota uma dieta desequilibrada.



Principais doenças provocadas por erros com a alimentação

Obesidade

A obesidade está no topo das doenças causadas pela alimentação incorreta. Caracterizado pelo acúmulo de gordura, quando associado ao sedentarismo, o agravo pode representar sérios riscos à saúde.

Maus súbitos como o infarto e o AVC - Acidente Vascular Cerebral quase sempre estão ligados ao sobrepeso.

Hipertensão

Conhecida popularmente como pressão alta, a hipertensão arterial é causada principalmente pelo consumo em excesso de alimentos com muito sal e produtos industrializados. A doença é incurável e pode gerar outros problemas cardiovasculares graves para o portador.



Colesterol alto

O consumo exagerado de alimentos gordurosos e produtos processados e industrializados pode acarretar no aumento do colesterol no organismo. Isso pode causar o entupimento de veias e artérias, provocando infarto ou derrame. A falta de prática de atividades físicas torna o colesterol alto ainda mais perigoso à saúde.

Diabetes

Obesidade, sedentarismo e o consumo de alimentos com excesso de açúcares e gorduras são fatores que aumentam as chances de desenvolvimento do diabetes. Caso tratada de forma errada, a patologia pode gerar uma série de complicações, como infarto, derrames, amputação dos membros e até perda da visão.

Subnutrição

A ingestão de alimentos pouco saudáveis pode acarretar na falta de nutrientes importantes para a saúde do corpo. Fadiga recorrente, queda de cabelo, unhas fracas, mau hálito, diarreia e febre baixa constante são sinais que podem revelar a subnutrição.



Bons hábitos transformam

Pequenos hábitos na rotina podem trazer bons resultados tanto para a estética quanto para a saúde física e emocional. Seguir um plano alimentar balanceado e prescrito por um profissional de Nutrição é uma boa alternativa para auxiliar na mudança do comportamento.

Algumas dicas podem ser seguidas para quem quer viver com mais saúde:

- Evite o excesso de bebidas alcoólicas e refrigerantes;
- Beba bastante água ao longo do dia;
- Consuma alimentos variados. Quanto mais colorido for o prato, maior será a variedade de nutrientes da refeição;
- Faça pelo menos cinco refeições por dia, com variedade de frutas, legumes e verduras.



Pratique atividades físicas

A prática regular de atividade física é de suma importância para quem quer manter o equilíbrio entre o corpo e a mente. Além de liberar hormônios responsáveis pela sensação de prazer, os exercícios aumentam o bem-estar e reduzem a ansiedade e o estresse que podem desencadear a compulsão por alimentos pouco saudáveis.

Alimente-se bem

Alimentos industrializados, ricos em gorduras, sal, açúcares e conservantes interferem no funcionamento do organismo. A baixa absorção de nutrientes também modifica o equilíbrio emocional.

Separe um tempo pra você

Busque momentos de lazer para preencher seu dia. Cuidar da espiritualidade e fazer meditação podem ajudar a equilibrar a mente. Separar um tempo de qualidade para você deve ser uma prioridade.



Busque o equilíbrio entre corpo e mente

A saúde do corpo e da mente deve estar inteiramente equilibrada. Administre bem suas emoções em meio aos desafios da pandemia. Cuide do seu corpo com práticas saudáveis e viva bem!



Uma questão de relação

Alimentar-se bem
É cuidar de si...

É parar
Pensar
Se relacionar
Com a vida
Com o bem-estar
Com o sentir...

Comer bem
É saúde
É vida...
A paz
Que eu
Você
Todos nós
Queremos
Precisamos
Pra prosseguir

É saber
Que o alimento escolhido
Mexe com o corpo
A mente
Com a energia
Do dia e da vida
E é por isso
Que hoje decido
Vou cuidar
Bem mais
De mim....



Diário Alimentar

Data: / /


Refeição/ Horário	Fome (0-10)	O que comeu e quanto	Saciedade (0-10)	Sentimentos



Produzido por ISAC - Instituto
de Saúde e Cidadania no programa
Movimento pela Vida

Editora responsável: Ana Negreiros
Diagramação: Walder Guimarães e Daniel Lopes
Textos: Ana Negreiros e Ramon Benevides
Revisão: Aretha Fernandes, Bianca Teixeira e Simone Ludwig

 isac.org.br

 [isac-instituto-saude-e-cidadania](https://www.linkedin.com/company/isac-instituto-saude-e-cidadania)

 [/isacsaude](https://www.facebook.com/isacsaude)  [isac_os](https://www.instagram.com/isac_os)



ISAC

Instituto Saúde e Cidadania

Apoio técnico à gestão



*Movimento
pela Vida*

