

SAÚDE III NUTRIÇÃO

Jaqueline Harumi
DA AGÊNCIA ANHANGUERA
jaqueline.ishikawa@rac.com.br

Cuidado: obsessão em comer bem é doença

Comer de maneira saudável é importante na prevenção de diversas doenças, mas o exagero na busca pela alimentação sem deslizes tem chamado a atenção de nutricionistas e nutrólogos para o que eles chamam de ortorexia, ou a obsessão por se alimentar de forma saudável. "Pode ser considerada uma tendência a doença", afirmou o médico Jorge Carlos Machado Curi, coordenador do departamento de nutrologia da Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas (SMCC).

Modificar hábitos exige auxílio de profissionais

"As pessoas vivem mais porque têm hábitos alimentares e estilo de vida mais saudáveis. Agora, por outro lado, existe um grande número de pessoas que vêm tentando fazer uso da alimentação saudável e que nem sempre é tão saudável", ponderou o médico, que se preocupa com as restrições alimentares exageradas. "Na área da alimentação tem gente que tem alergia a determinados produtos, mas há pessoas que os tiram radicalmente sem orientação do médico e do nutricionista e têm um outro tipo de desnutrição e queda da resistência", esclareceu o profissional. Segundo ele, a ortorexia pode levar à neurose, compulsão e pânico.

A nutricionista Saete Brito, do Hospital de Clínicas da Unicamp, alerta também para o risco de o vício evoluir para anorexia ou bulimia. "A pessoa não pode se tornar prisioneira de uma alimentação saudável, não come uma batata ou uma linguiça da porção, não toma um chope, tudo tem que ser light ou diet, numa alimentação chata, rotineira. Nós temos que ter uns pecadinhos, sermos 80% saudáveis", exemplificou. "Nem tudo tem que ser integral, natural. Uma coisa é não poder comer, outra coisa é a pessoa ficar 24 horas vigilante com alimentação. Às vezes sabem mais de nutrição do que quem estudou cinco anos", disse.

Orientação

Com uma alimentação regrada há dois anos, a analista financeira Camila Gonçalves Silva, 27 anos, perdeu 17 kg em um ano, mas sob orientação de uma nutricionista. "As minhas refeições, o pessoal brinca que é o famoso 'frango com batata-doce'. Eu participo de corrida e faço isso quando estou com treino mais intenso. No normal só não consumo glúten, inclusive pão e arroz, só alguma salada, batata-doce e proteína, mas não como carne vermelha", explicou. Sobre passar as regras adiante, ela garante que "não pega no pé" de ninguém. "Como emagreci bastante, todo mundo, principalmente minha família, acaba pegando um pouquinho (da alimentação regrada). Só no meu irmão que dou um toque, agora que moro com ele."



Banca no Mercadinho Campineiro, com destaque para verduras e frutas: busca por uma alimentação saudável não pode virar compulsão



Jorge Carlos Machado Curi, do departamento de nutrologia da Sociedade de Medicina de Campinas: cautela

"A pessoa não pode se tornar prisioneira de uma alimentação saudável, ficar numa alimentação chata, rotineira. Nós temos que ter uns pecadinhos, sermos 80% saudáveis."

SALETE BRITO

Nutricionista

Exageros para entrar em forma podem gerar transtorno mais grave

ORTOREXIA

SINTOMAS

- ✓ Examinar cada pormenor do que se encontra em cada alimento
- ✓ Só se permitir comer alimentos saudáveis
- ✓ Não conseguir comer uma refeição preparada por outra pessoa
- ✓ Observar e comentar a maneira como outras pessoas preparam a comida
- ✓ Pensar em conteúdo nutricional durante o dia
- ✓ Preocupar-se ao comer qualquer coisa que possa não ser "boa" para si
- ✓ Perder muito peso recentemente sem seguir conscientemente uma dieta

EFEITOS

Os ortoréxicos podem começar a isolar-se dos seus semelhantes e tornar-se distantes à medida que se vai fixando cada vez mais nas suas regras dietéticas. Para alguns, a capacidade de desempenhar trabalhos ou de estudar pode começar a declinar, à medida que a sua mente se ocupa cada vez mais com a sua dieta e com os alimentos que são permitidos.

AJUDA E TRATAMENTO

Como muitos transtornos alimentares, a ajuda de um profissional é necessária. O seu médico poderá indicar-lhe onde encontrar ajuda especializada. Embora a doença não seja tão conhecida como outros tipos de transtorno alimentar, pode ter o potencial de ser igualmente séria para a saúde.

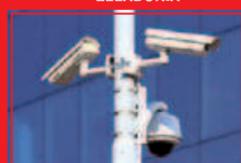
Fonte: Associação Brasileira de Nutrologia



Segurança:
Rastreador portátil
DVR Veicular
Base móvel de monitoramento
Monitoramento de câmeras 24h
Automação de cancelas
Portaria virtual

•PORTARIA
•RECEPÇÃO
•LIMPEZA
•ZELADORIA

Sua segurança em 1º lugar!




Campinas e Região

Tel.: (19) 3294-2163
3032-8034 / 3233-0670



www.foxquality.com.br / contato@foxquality.com.br

www.massastavolaallegra.com.br

Os segredos da nossa família para a sua.



Contamos um pouco de nossa história através das receitas e dos ensinamentos da Nonna. Como em uma legítima família italiana, as melhores horas são passadas em volta de uma "tavola allegra" (mesa farta). Leve para sua casa nossas receitas especiais preparadas com ingredientes selecionados, carnes variadas, filé à parmegiana, tortas, lasanhas, massas recheadas, nhoque, molhos, empadas e pães.

Temos Massas sem Glúten.

Tavola Allegra

Casa de Massas

Av. Marechal Rondon, 1237 - Jd. Chapadão
Fone: 3243-9355
www.massastavolaallegra.com.br
atendimento@massastavolaallegra.com.br
Segunda à sexta, das 8h30 às 17h30 / Sábado até 13h30 / Domingo das 8h30 às 13h



LIQUIDA TUDO PRODUTOS MAGNÉTICOS



PALMILHA
R\$ 20,00



ANA BELA
R\$ 85,00

ALIVIA DORES E MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E ETC.

LOJA VIRTUAL:  WWW.RAKKUMAGNETICA.COM TELE VENDAS:  (19) 3845-0465

Aceitamos os cartões:  