



ALIMENTAÇÃO NO VERÃO

O verão chegou, ah! O verão! Férias, viagens, praia, corpos sarados, festas... E o cuidado com a alimentação é fundamental para garantir uma boa diversão e um desempenho físico satisfatório.

No verão algumas pessoas podem se sentir indispostas para comer, devido à temperatura, além disso jejum prolongado, omissão do café da manhã, ingestão de alimentos hipercalóricos e com um acentuado teor de gordura, e a falta de hidratação durante o dia podem contribuir para o desenvolvimento de algumas patologias que acabam estragando a diversão nessa época do ano.

Com o calor há uma diminuição do metabolismo basal, que aliada a adoção de padrões alimentares inadequados, pode predispor os indivíduos a diversos perigos, entre eles o ganho de peso. Ainda há o perigo das dietas milagrosas, que prometem resultados quase imediatos, mas na verdade, não fornecem quantidades adequadas de calorias, vitaminas e sais minerais, podendo causar deficiências nutricionais. A reeducação alimentar pelo contrario permite que a pessoa alimente-se

bem durante todo o ano, mantendo um peso saudável e o pique no verão. Nos dias quentes, devido à maior perda de água e sais minerais pelo aumento da temperatura corporal e à transpiração excessiva, é preciso fazer algumas adaptações nos hábitos alimentares. Aumente, a ingestão de líquidos durante todo o dia. O ideal é não esperar que a sede apareça, já que essa sensação é sinal de desidratação. Crianças e idosos merecem cuidado especial. Ofereça água em pequenos volumes, fresca, em uma temperatura agradável, mesmo que a criança não peça. Prefira sucos naturais no lugar de refrigerantes.

O verão é uma época muito agradável para consumo de frutas e vegetais, ricos em vitaminas, minerais e fibras. A ingestão de sal, principalmente no verão, deve ser bem controlada para evitar retenção hídrica. Além de complicações renais e/ou cardiovasculares. Prefira carnes magras como aves, peixes e corte de carnes vermelhas sem gorduras. Quanto à forma de preparo, varie entre cozidos, grelhados e assados, deixando de lado as frituras que não combinam com o clima quente do verão, além de serem extremamente calóricas.

Fast foods, guloseimas e massas, devem ser evitados, sendo seu consumo restrito a não mais que uma vez por semana. Se desejar perder peso, busque uma reeducação alimentar em vez de uma dieta rápida. Educar-se leva a uma mudança efetiva de hábitos que passam a ser mais saudáveis e duradouros. Uma vida divertida é muito mais saudável, então não deixe que nada estrague a sua diversão! Procure hoje mesmo uma nutricionista e curta o verão.



Paula Rosa, nutricionista

Graduada em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo-ES Pós Graduada em Obesidade e Emagrecimento pela Univer. Gama Filho

"Tudo é permitido, mas nem tudo é oportuno. Tudo é permitido, mas nem tudo edifica" (1 Cor 10,31)