



## Saúde sinônimo de comer de tudo um pouco

Texto original. Dra. Sueli Longo (CRN3-3599)

... “Desde pequeno ele tem uma saúde de ferro. Come de tudo um pouco. Não tem frescura para comer. Gosta de tudo” ...

O saber popular presente na voz de nossos antepassados é um bom ponto de partida para iniciarmos esta conversa. A frase acima, muito comum na voz de mães, que hoje são bisavós, trazem uma sabedoria que se perdeu ao longo dos anos. O alimento representa fonte de vida para o ser humano, assim como a água que bebemos e o oxigênio que respiramos. Alimentar-se é uma necessidade básica, essencial para a manutenção da saúde.

Nenhuma novidade, não fosse o fato de termos esquecido estes conceitos e tornado nossa alimentação diária um item secundário, de menor importância e prioridade – se der tempo eu como alguma coisa.

O alimento sofreu tantas variações em seus significados que tornou o simples ato de comer um ovo, por exemplo, um momento de conflito. Esquecemos do básico, nenhum alimento sozinho, se consumido de forma moderada (comer de tudo um pouco) irá promover prejuízos à saúde. Utilizando este mesmo conceito, não há alimento que sozinho cure doenças.

Atribuímos sobrenomes aos alimentos de forma tão expressiva que hoje conseguimos identificar famílias: alimentos vilões, alimentos protetores, alimentos “lixo”, alimentos inimigos, alimentos amigos, alimentos “detox”, alimentos bons, alimentos ruins.... só para citar alguns exemplos. Isto é um erro, que leva o consumidor a classificar o alimento com emblemas que não correspondem à realidade. Tal equívoco leva o consumidor a evitar alimentos que poderiam fazer parte de sua alimentação, pagar mais caro por alimentos cujo benefício é questionável, entre outros.

As evidências científicas, termo muito em moda na atualidade, identificam nutrientes e seus respectivos mecanismos de ação na saúde e na doença. Nossa alimentação é composta por alimentos, os quais contêm nutrientes em sua composição em quantidades variadas. A depender de suas escolhas alimentares diárias e da quantidade que consome de cada alimento, terá no final de cada dia o total de nutrientes ingeridos. É sobre este total que iremos avaliar a adequação às necessidades nutricionais. Ou seja, se comer de tudo um pouco, mantendo um padrão alimentar onde todos os grupos de alimentos estão diariamente presentes, provavelmente terá oferta adequada de todos os nutrientes.

Um ponto importante a ser observado é que o alimento contém nutrientes que precisam ser digeridos e absorvidos para poderem executar as ações atribuídas aos mesmos. A quantidade do nutriente presente no alimento nem sempre equivale aquela que estará disponível, após absorção no intestino, para utilização pelas células. Termos como biodisponibilidade, forma ativa, sinergia... são pontos-chaves nesta regulação. Mais um motivo pelo qual valorizar alimentos isoladamente não é prática recomendada.

Com estas reflexões iniciamos as atividades de nosso blog, o qual tem por objetivo trazer informações sobre alimentos, nutrientes e saúde. Espaço aberto para o debate, troca de experiências, compartilhamento de informações a luz das evidências científicas.

Para finalizar vou completar a frase com a qual iniciei o texto: ... “Desde pequeno ele tem uma saúde de ferro. Come de tudo um pouco. Não tem frescura para comer. Gosta de tudo. Trabalha o dia todo, chega com a camisa suada, mas está de bem com a vida, pois gosta do que faz.” ...