

ALIMENTE-SE DE CUIDADO

O estilo de vida moderno resultou em um dia-a-dia de correria, de pressa e busca por praticidade em tudo. Isso reduziu o tempo para olharmos para nós mesmos, para nos cuidarmos. E o nosso corpo sente falta, reclama, adocece. O estresse, o sedentarismo e o consumo de alimentos industrializados (e pobres em nutrientes) trouxeram como consequência o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Obesidade, pressão alta, diabetes e distúrbios do colesterol, que antes eram enfermidades de pessoas mais velhas, aparecem com mais frequência e cada vez mais cedo, inclusive na infância. Hoje, mais de um terço das crianças brasileiras estão acima do peso.

A gente é o que a gente come. E o que a gente come tem reflexo a curto, médio e longo prazo em nosso corpo. O cuidado na escolha e no preparo dos alimentos traz benefícios para a saúde e melhora a qualidade de vida. A formação de hábitos alimentares ocorre na infância, e esses hábitos são levados para vida toda, enraizando-se em nós.

Por ser um espaço de aprendizado, a escola é co-responsável da família no ensino de hábitos de vida saudáveis. A criança aprende a se alimentar compartilhando as refeições, e os pais são importantes modelos de alimentação para seus filhos. É importante que juntos, através de teoria e prática, família e escola, mostrem aos pequenos que as escolhas alimentares e de hábitos de vida tem relação direta com nossa qualidade de vida. É preciso dar informações que subsidiem escolhas saudáveis, e criar um ambiente que favoreça essas escolhas.

Cuide-se, olhe para o seu corpo, incorpore hábitos saudáveis, preste atenção ao que você come, leve o cuidado para dentro de si: "alimente-se de cuidado".

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)