

- ❗ Evitar pensar em fazer dieta quando sente a fome física. Privar-se quando tem fome, leva à compulsão alimentar.
- ❗ Não pense que não é capaz de alimentar-se de forma saudável. Não se puna se de vez em quando fugir à regra. Aprenda com seus próprios erros, restabeleça o equilíbrio e acredite que é capaz. Muitos compulsivos não esperaram sentir fome física, pois ressentem ter de confiar em si mesmos, pois quantas dietas já iniciaram e não foram capazes de chegar ao final, ou quando chegavam, voltavam a comer compulsivamente e a engordar.
- ❗ Restabeleça a sua rotina alimentar de forma adequada, evitando procurar comida quando não está com fome. Deve permitir-se comer quando tiver fome física, sem restrições alimentares e sem dietas proibitivas. Não coloque as suas frustrações, culpas e sentimentos negativos no seu processo de alimentação.
- ❗ Adopte uma postura positiva frente a você mesmo! ■



Sara Romeiro  
Nutricionista

## Alimentação em Tempo de Gripe

Ao chegar o Outono e o tempo mais frio, aumentam os casos de gripe sazonal, para fazer "companhia" à já pandémica gripe A.



Já todos nós sofremos as consequências da gripe sobre o nosso corpo, sendo que uma destas é uma marcada falta de apetite. Se pensarmos bem sobre o

assunto, isto é um pouco contraditório! Estamos doentes, muitas vezes com febre alta e com o nosso organismo a gastar energia extra. Não seria de esperar que o nosso organismo “pedisse” mais alimentos para compensar este gasto adicional? Infelizmente não é isto que acontece. Sendo assim, temos que contrariar o nosso organismo e tentar quebrar este ciclo, tentando continuar a ingerir alimentos, de acordo com a nossa tolerância.

A hidratação é fundamental no tratamento da gripe, podendo as necessidades hídricas chegar a ou ultrapassar cerca de 12 copos de água por dia para as mulheres e 16 copos para os homens. Portanto, deve beber água mesmo que não sinta sede. Devido à falta de apetite fazer refeições grandes e completas torna-se difícil e, muitas vezes, não é bem tolerado.

Concelhos sobre o que deve fazer nesta época do ano:

**Hidrate-se recorrendo a bebidas ou alimentos** - Água, tisanas ou infusões (cidreira, camomila, tília, entre outros), sumos de fruta naturais, leite, iogurtes, sopa de legumes ou hortaliça e fruta.

## Prefira refeições pequenas e frequentes

- Refeições mais pequenas ou pequenos lanches são mais bem tolerados, evitando alimentos com elevado teor de gordura (fritos, “salgadinhos”, produtos de charcutaria e salsicharia, manteigas e óleos, queijos gordos, entre outros), de modo a evitar enfartamento.

## Se viver sozinho previna-se

- Mantenha alimentos de fácil confecção na dispensa, ou cozinhe antecipadamente e mantenha os alimentos no congelador para uma mais rápida preparação. Tenha em atenção que as bebidas ou os alimentos não devem ser ingeridos muito quentes, preferindo-os à temperatura ambiente, de modo a evitar um maior aquecimento do corpo e, conseqüentemente, perda de água através da transpiração.■



Cristina Estrela  
Nutricionista

**Os Especialistas  
Respondem-lhe!**

Envie a sua questão ou sugestão  
para o nosso mail.