

>> Comer bem...é fácil!



Nome: Sara Romeiro.

Idade: 27 anos.

Profissão: Nutricionista.

Habilitações Académicas: Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar.

Colaboradora na área de Nutrição no Gabinete de Psicologia Clínica.

Desde que chegamos ao mundo, comer é imprescindível para assegurar a vida. Comer é uma necessidade tão básica que todas as sociedades – desde a mais remota antiguidade – têm procurado satisfazer, a todo o custo.

Para obter mais alimentos, os nossos antepassados desenvolveram novas técnicas, como a agricultura e a ganadaria, deixando para trás actividades como a caça e colheita. Quando foi necessário, lutaram para defender um pedaço de terra ou emigraram em momentos de escassez e penúria. Todos os povos e culturas foram desenvolvendo, ao longo dos séculos, diferentes sistemas de alimentação que lhes asseguravam a sobrevivência e, cujo conhecimento, iam

transmitindo geração após geração. Assim, surgiram as mais diversas tradições culinárias e gastronómicas.

Actualmente, na nossa sociedade, a oferta de alimentos é enorme, onde **comer bem é possível e, inclusivamente, fácil**. No entanto, parece que o ritmo de vida actual vai contra as “boas normas de saúde”.

É nas sociedades economicamente mais desenvolvidas que, a esperança média de vida tem vindo a aumentar, mas as doenças também, sendo elas quase todas relacionadas com a obesidade. É importante que comecemos a reflectir sobre a nossa atitude perante a alimentação, sobre o tempo que

nos permitimos a dedicar-lhe, e começar a tomar decisões mais razoáveis.

O desafio é o de comer bem apesar da falta de tempo, do ritmo acelerado da sociedade moderna e das diversas situações de stress que se apresentam no quotidiano. **A solução está em conhecer as chaves de uma boa alimentação** e aproveitar todas as facilidades que o mercado nos oferece de modo a obter os alimentos necessários.

Há que aprender a comer para conseguir um desenvolvimento correcto, para manter o organismo em pleno estado de saúde e para conseguir um perfeito funcionamento do cérebro. Comer não é apenas o saciar da fome ou o satisfazer do capricho por alguns alimentos.

Praticar uma dieta equilibrada quer dizer que é adequada à natureza de cada ser humano, na época de vida em que se encontra, dependendo da actividade física que realiza. Isto significa, que cada pessoa é um caso e deverá ser abordado como tal.

No entanto, independentemente da idade, sexo, raça e actividade física que pratica, a alimentação deve preservar a saúde e vitalidade, manter um óptimo rendimento

intelectual e inclusive, superar ou aliviar diversas doenças.

Por isso, é importante pôr ao serviço de toda a população a moderna ciência da nutrição e dietética. Esta explica-nos como organizar a nossa alimentação e proporciona-nos os conhecimentos suficientes para assegurarmos um bom estado de saúde, para além de colaborar na prevenção de muitas doenças. Com uma boa formação e informação em nutrição e dietética, podemos assentar as bases da medicina preventiva.

A relação da alimentação com o seu bem-estar é óbvia, pois nós somos também o reflexo do que comemos!

Sara Romeiro | Nutricionista

As consultas Nutrição e Dietética funcionam no **Gabinete de Psicologia Clínica**.

Sempre que a situação o exigir o acompanhamento é realizado por uma equipa multidisciplinar constituída por uma psicóloga e uma nutricionista/dietista.

Consultas de Rastreio de Segunda a Sábado em horário laboral.

Para marcações e mais informações contacte-nos ou visite a nossa página em www.anadurao.pt