



08/02/2018 15:47 - Nutricionista alerta para alimentação leve e muita hidratação durante os dias de folia em Rondônia



O período carnavalesco está chegando e os cuidados com a saúde, começando pela alimentação, são importantes tanto para quem vai cair na folia, quanto para quem vai curtir a folga em casa.

A principal dica da nutricionista Clara Soares, coordenadora estadual de Segurança Alimentar e Nutricional da Secretaria Estadual da Assistência e do Desenvolvimento Social (Seas), é a hidratação.

Para quem não quer sofrer com o mal estar no outro dia da festa, e que se torna ainda mais desagradável com o calor como o de Porto Velho, a especialista diz que a água é a melhor aliada em todos os casos, e mais ainda para quem vai ingerir bebidas alcoólicas.

“Nossa região é muito quente, então durante a folia o indivíduo tem que se hidratar muito e sempre estar com o seu nível de glicose dentro do que é considerado normal. Já as preparações que eu indico realmente são as mais leves possíveis, sempre acrescentando na alimentação os sucos, frutas, água de coco”, explica Clara.

Outra dica que deve ser seguida pode fazer toda a diferença para que o carnaval não termine no hospital. “Para quem gosta de misturar bebidas alcoólicas, procure não associar a outras bebidas com carga energética muito alta, como os famosos energéticos. A tendência desses produtos é acelerar o ritmo cardíaco, e combinado com o álcool, ele vai potencializar esse resultado do consumo. E se a pessoa tiver algum problema cardíaco é possível que ela tenha sérias complicações ou até mesmo chegue a morrer”, afirma a nutricionista.

As fontes de energia devem ser respeitadas. “Durante e após o consumo de bebidas alcoólicas, é bom que haja uma reposição de glicose, e a alimentação leve para que o corpo se recupere. Dormir bem, ao menos antes de começar a festa, e se possível, não exagerar na hora de consumir essas bebidas, certamente vão evitar ou amenizar as terríveis ressacas”.

Para cair na brincadeira, a nutricionista indica “roupas leves, e evitar alimentos muito condimentados, maionese, ovos, enfim, comidas que poderão causar uma indigestão, por demorarem para o corpo metabolizar e o indivíduo vai ficar se sentindo inchado, pesado, e dançar e pular não irão combinar muito bem com isso”, diz.

Já para aqueles que preferem o “bloco de casa”, e vão curtir os dias de folga longe da folia nas ruas, Clara Soares alerta para o não aproveitamento do tempo de ócio como ferramenta para comer. “Às vezes a pessoa fica assistindo televisão, entretido, e comendo de forma mecânica, e essa é a diferença entre fome e vontade de comer”, revela.

Segundo a nutricionista, as pessoas não conseguem identificar essa diferença por estarem ocupadas com outras coisas, como ficar mexendo no celular, assistindo a novela, e a importância da necessidade se torna invertida.

“Comer é mais importante do que qualquer outra coisa na hora de se alimentar. É um ato fisiológico, por necessidade. Tem que se concentrar, observar o que quer comer, se servir e comer aquilo que o organismo precisa. Tem estudos que falam que a partir do momento que a pessoa passa a prestar atenção no que acontece ao redor enquanto come, já não é mais fome, é vontade de comer, sinal que já está saciada e já é a hora de parar”, conclui.

Fonte: Vanessa Farias