

## 30/12/2016 17:09 - Celebração ideal é alegre e sem exagero no consumo de alimentos, alerta nutricionista



Não há como fugir à tradição, mas é proibido empanturrar. Quer uma boa ceia? Coma o suficiente, converse mais, alegre-se com o sublime momento da celebração.

A cada ano as pessoas ouvem recomendações semelhantes, porém, muitas se excedem e sofrem as consequências. Algumas levam à intoxicação.

“A tradição une as pessoas, mas em regra elas devem optar por alimentação saudável desde os dias que antecedem o natal”, recomenda a nutricionista Andrea Cavalcante Lima, da Policlínica Oswaldo Cruz (POC).

“Desnecessário passar o tempo todo comendo panetone, antes, depois do natal, no ano-novo e depois. Esse depois é o perigo nas confraternizações com comidas e bebidas que

se prolongam após a ceia”, alerta Andrea.

### **TODO CUIDADO POSSÍVEL**

Unidades de pronto atendimento (UPAs) do município, Hospital Pronto-Socorro João Paulo II e Policlínica Ana Adelaide atenderão urgências e emergências no ano-novo.

Na POC, o Programa de Emagrecimento atende atualmente a 500 pacientes da Capital e de cidades do Interior. “Muitas não conseguem reverter o quadro e a ansiedade lhes faz consumir mais alimentos, sem escolha”, lamenta Andrea. O Brasil tem cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas.

Segundo alguns estudos do Ministério da Saúde, mais de 50% da população está acima do peso. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a 70 milhões, o dobro de há três décadas.

Na POC, a equipe multidisciplinar do Programa de Emagrecimento nota geralmente “a busca de compensações” das pessoas que comem demais por causa de cansaço, de excesso de trabalho, ou pelo rigor das dietas. E também observa o “sentimento de culpa que vem na sequência, sempre desagradável”.

“O prazer da música, da dança, dos jogos e outras ações que proporcionem felicidade pode substituir o exagero. Digo que a pessoa diabética, por exemplo, tem que resistir se tiver a sua frente um bolo de chocolate” diz a nutricionista.

Andrea lista recomendações, “as mesmas de sempre”, lembrando, porém, a realidade nacional e a de Rondônia:

? Evite refrigerantes. Prefira água saborizada (com frutas) e sucos naturais, preferencialmente sem açúcar.

? Prefira preparações menos gordurosas. Lombo tem menos gordura que pernil.

? Não adicione bacon às aves. Bacon, calabresa e embutidos são saborosos, mas colocam as calorias do prato nas alturas.

? Sirva com frutas naturais, evite as cristalizadas. E coma doces em pequenas quantidades.

?Prepare farofa light usando cenoura ralada, ovos e acrescente frutas damasco, uva passa e castanha.

? Não abandone exercícios físicos mais frequentes. Na semana, faça-os preferencialmente cinco vezes.

**Fonte:** Secom - Governo de Rondônia