

31 de Agosto – Dia do Nutricionista

Saiba como esse profissional cada dia se torna mais importante para promoção da saúde.

Bons hábitos alimentares contribuem para a vida como um todo, como melhora do desempenho no trabalho, na academia, ambiente social, aumentando disposição e concentração. A boa nutrição participa de uma grande parcela de novos hábitos.

As escolhas alimentares diárias influenciam de forma direta a saúde e bem-estar. E o profissional nutricionista auxilia na escolha de opções inteligentes para manutenção da saúde, prevenção e recuperação de doenças, melhora de performance nos esportes, melhora da síntese de massa muscular, adequando os nutrientes para cada indivíduo de acordo com sua necessidade.

O direcionamento correto das escolhas alimentares pode auxiliar em alguns pontos importantes:

- **Melhora da qualidade do sono** – Muitos nutrientes contribuem com uma noite de sono tranquila, beneficiando esse momento de descanso e equilibrando as funções do organismo. A má qualidade do sono, reflete em alterações do metabolismo, diminuição do gasto energético, altera os mecanismos de regulação do apetite, o que promove o aumento da ingestão alimentar, muitas vezes desejo pelos alimentos ricos em açúcar.
- **Suporte para praticantes de atividade física ou atletas** – A adequação de nutrientes para cada indivíduo em sua modalidade de atividade é fundamental para promover desempenho e atender as necessidades físicas e orgânicas do corpo.
- **Disposição e bem-estar** – Muitas vezes o cansaço e falta de energia, referem uma desnutrição ou má distribuição calórica da dieta. Mediante o

equilíbrio alimentar é possível melhorar sua disposição e bem-estar no trabalho e nas demais funções do dia.

- **Controle de peso** – Ocorre um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados na população e grande parte desses alimentos têm alto teor de açúcar, corante, aditivo alimentar, trigo e sal. Controlar a quantidade de calorias ingeridas diariamente não é uma tarefa fácil. Entretanto, para manter o controle do peso, é necessário um equilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético. Sendo assim, a orientação nutricional é essencial no planejamento de uma dieta balanceada e na reeducação alimentar.
- **Funcionamento intestinal** - O intestino é um dos órgãos mais importantes do corpo humano, principalmente na absorção de nutrientes e funcionamento do sistema imunológico, que é colonizado por bactérias patogênicas e bactérias benéficas. A alimentação inadequada, rica em gorduras e açúcares, favorece um maior crescimento de bactérias patogênicas no intestino, levando ao quadro disbiose intestinal. Esse distúrbio promove o aparecimento de vários sintomas, como deficiências de vitaminas e minerais, estresse, maior vontade de consumir doces, flatulência, micoses, processos alérgicos, entre outros. Já a adequação da dieta promove a mudança das populações de bactérias, melhorando toda a resposta intestinal.
- **Prevenção de doenças** - Uma refeição rica em nutrientes, com uma variação de carboidratos, proteínas e minerais, é capaz de promover o aumento da resposta imune. Por esse motivo, o acompanhamento profissional contribui com a nutrição correta do organismo, compreendendo os distúrbios e as necessidades do ser humano.

Caroline B. Oliveira
Nutricionista
CRN 39148