

## Alimentação e qualidade de vida

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:05/09/2008

Atualmente, muito se tem falado sobre qualidade de vida. E não se pode falar neste assunto sem falar sobre alimentação. Faz-se necessário lembrar que nos últimos 40 anos a sociedade sofreu grandes transformações, tanto alimentares quanto comportamentais. Saiba mais...

Atualmente, muito se tem falado sobre qualidade de vida. E não se pode falar neste assunto sem falar sobre alimentação. Faz-se necessário lembrar que nos últimos 40 anos a sociedade sofreu grandes transformações, tanto alimentares quanto comportamentais, tais como: aumento do sedentarismo, chegada da tecnologia, alimentação fora de casa etc. Dentre as mudanças alimentares, pode-se citar aumento do consumo de alimentos prontos ou industrializados, enlatados, pães, biscoitos etc. Ao mesmo tempo, percebeu-se uma diminuição drástica no consumo de alimentos naturais e nutritivos que sempre fizeram parte da alimentação habitual da sociedade brasileira. Segundo o IBGE, em estudo que abrangeu o consumo alimentar entre os anos de 1974 a 2003, as estatísticas comprovaram que houve: O fato mais alarmante em relação a essas mudanças é que substituiu-se alimentos naturais e que são equilibrados nutricionalmente por outros que são altamente calóricos e pobres em nutrientes. É importante ressaltar que devem fazer parte da alimentação habitual da população em geral, alimentos que possuem os nutrientes que o corpo necessita: carboidratos, gorduras, proteínas, sais minerais, vitaminas, fibras e água. Esses nutrientes geralmente estão presentes em alimentos naturais tais como: arroz, feijão, cereais, frutas, carnes, legumes e verduras. A maior parte dos alimentos industrializados é pobre no que diz respeito a esses nutrientes. Vale lembrar, que o organismo humano é formado por 100 trilhões de células, sendo 50 milhões são substituídas todos os dias. O alimento é a matéria prima que o corpo utiliza para essa formação. Portanto, a alimentação é determinante na qualidade das células que o corpo forma e de seu funcionamento. Por isso, pense no que você come e questione se está valendo a pena. Fonte: Taktos Medicina Esportiva Dra. Mariana Strang é nutricionista, membro da equipe Taktos.