

# CLIPPING

19 de Agosto de 2018  
O Liberal – Atualidades, 06

## Manter a saúde é simples e barato

### ATITUDE

Fazer exercícios e manter alimentação fresca por perto já são um bom começo

JAMILLE REIS  
Da Redação

Sair para caminhar ao ar livre, fazer todas as refeições do dia com alimentos saudáveis, passar protetor solar diariamente, ter uma boa noite de sono são alguns dos hábitos que contribuem para a saúde física e mental do indivíduo. Mas essa rotina não faz parte do cotidiano da grande maioria das pessoas. Seja pela falta de tempo de quem corre de um trabalho para o outro, ou por puro desleixo.

No entanto, é possível adotar atitudes simples no dia a dia, independentemente de idade ou condição social, que possibilitem uma vida mais saudável, e quem sabe até mais longa. Segundo a Organização Mundial da Saúde, para uma pessoa ser considerada ativa, é necessário praticar 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana. E engana-se quem ainda pensa que atividade física é sinônimo de melhorias estéticas. Uma rotina saudável pode resultar em mais disposição e prevenir doenças, explica o professor de educação física Roberto Ramalho. “A atividade física é comprovadamente a melhor forma de prevenir doenças degenerativas e promover bem-estar e maior longevidade”, afirma o especialista, que é mestre em saúde.

De acordo com o profissional, a prática de exercícios reduz riscos de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II, reduz ainda a depressão e a ansiedade, dentre outros diversos benefícios. “Hoje em dia a maior parte das

recomendações médicas, para o combate de doenças, é a prática de atividade física”, aponta.

Roberto destaca que várias atitudes, muitas delas bem simples, podem ser adotadas no dia a dia para se manter um nível mínimo de atividade. “Atividades domésticas como varrer a casa, limpar o quintal, passear com o cachorro, usar escada ao invés de elevador, ir a pé ou de bicicleta na padaria, se deslocar caminhando em locais onde é possível; enfim, abandonar a comodidade do carro, são algumas delas”, sugere.

### ALIMENTAÇÃO

Quando se fala em hábitos saudáveis, além dos exercícios físicos, a alimentação também é fundamental. E não é para menos. A rotina agitada que envolve de estudantes a pais de família, que precisam fazer jornadas duplas, triplas, muitas vezes, faz com que esse quesito deixe de ser prioridade no dia a dia. Entre uma refeição e outra, uma fruta que pode ser levada na bolsa, é facilmente substituída por um salgado em uma esquina qualquer, aquela garrafa de água que deveria fazer companhia durante todo o dia não sai do armário. “Com o estilo de vida cada vez mais acelerado, o mais fácil é ingerir alimentos processados, pobres do ponto de vista nutricional, ricos em gorduras saturadas e aditivos e com excesso de sal”, observa a nutricionista e professora da UFPA Vanessa Lourenço Costa.

A profissional reforça que a ingestão desses alimentos é prejudicial, pois torna a alimentação pobre e desequilibrada. “É importante ter em mente que a manutenção da saúde, o bom desenvolvimento físico e mental e a capacidade de aprendizado só é possível através da alimentação saudável e, para isso acontecer, a mudança de hábi-

### Alimentos in natura reduzem custo da alimentação saudável

tos alimentares torna-se indispensável”, justifica.

Segundo Vanessa, a ingestão de água é importante para o adequado funcionamento dos órgãos, para as articulações, funcionamento do sistema nervoso central, digestão dos alimentos pela saliva, suco gástrico, pancreático e biliar, na proteção dos olhos e na regulação da temperatura corporal, além de ser importante para a imunidade. “A necessidade individual de água é de 35 ml a cada kg de peso. Mas também é muito importante o indivíduo ficar atento aos diferentes fatores que influenciam no balanço hídrico do corpo, principalmente porque estamos em uma região muito quente, onde o corpo perde muito líquido através da transpiração”, explica a professora.

Quanto à alimentação, consumir ingredientes *in natura* e minimamente processados, evitando os alimentos ultraprocessados, são as dicas da nutricionista para refeições mais saudáveis. E, de acordo com a profissional, não existe aquela história de que comer saudável é caro. “Uma alimentação saudável não é cara se introduzirmos no dia a dia alimentos *in natura* e produzidos regionalmente, como as frutas e os vegetais”, pontua Vanessa garante que ter sempre uma fruta em mãos, reduzir quantidade de açúcar e sal, substituir

frituras por preparações cozidas, assadas, grelhadas e na chapa são ações simples que contribuem para uma alimentação mais saudável.

Marmiteiro assumido, o publicitário e empresário Geovany Dias, 25, não sai de casa sem sua bolsa térmica, com as quatro refeições que precisa fazer fora de casa durante o dia. Apesar de ser mais trabalhoso, ele garante que a prática tem lhe gerado bons resultados. “Tenho mais disposição para a rotina de trabalho e estudo e mais energia para realizar as atividades”, afirma. De acordo com ele, os hábitos saudáveis fazem parte da sua rotina e, por isso, não vê problemas em quebrar as regras vez ou outra. “Se vou comer com os amigos, até saio da dieta, mas sempre tentando escolher coisas mais saudáveis”, explica ele, que também mantém uma rotina de atividades físicas.



Atividade física **regular** é fundamental para assegurar saúde e longevidade