

A NUTRIÇÃO COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

José Alaor Morei da Branco

Prof^a. Ivete dos Santos Souza

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

História – Nutrição, Higiene e Saúde

07/09/2007

RESUMO

A alimentação está situada em um contexto de vida histórico e cultural do homem. A participação ativa do indivíduo e da comunidade em aspectos relacionados à alimentação e saúde, aliada à garantia, por parte do governo, da alimentação como um direito humano e à segurança alimentar e nutricional para os desenvolvimentos físico, mental e social são os passos fundamentais para o alcance do real sentido de igualdade. A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças e enfermidades

Palavras-chave: Nutrição; Alimentação.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação, processo em constante evolução, está diretamente relacionado com mudanças no estilo de vida individual ou familiar que influenciam alterações nos hábitos alimentares. Cresce a preocupação com a adequação da ingestão de vitaminas e minerais por parte de um número crescente de indivíduos que, por força da vida moderna, dedicam pouco tempo para obter uma alimentação completa e de qualidade, optando cada vez mais freqüentemente por “fast foods” ou mesmo os chamados “snacks”. Para suprir algumas destas carências nutricionais, a indústria de alimentos tem investido pesadamente no segmento dos funcional foods, ou alimentos funcionais que, por meio da manipulação alimentar, aproveitam o que há de melhor em cada nutriente. Por outro lado, reconhece-se que pode ser difícil para algumas faixas da população alcançar, a partir da dieta normal, níveis de ingestão recomendados em determinadas situações fisiológicas especiais. Neste campo, entram em pauta assuntos polêmicos como a transgenia de alimentos versus a fome mundial.

2. IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES

Na nossa alimentação cotidiana, encontramos os seis nutrientes importantes e essenciais para mantermos uma boa saúde, bom funcionamento de nossos órgãos e o crescimento das nossas células. Esses nutrientes necessários ao nosso corpo são: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e água. O processo de metabolismo de todos eles inicia-se

basicamente durante a digestão, processo pelo qual os alimentos são simplificados através da ação de enzimas, para que os nutrientes possam ser absorvidos no intestino delgado.

2.1. PROTEÍNAS

As agem na reparação e construção de tecidos, elas são essenciais em dietas para perder gordura e em exercícios físicos.

A molécula de proteína é constituída de seus aminoácidos. São cerca de 200 presentes na natureza, mas apenas 21 são metabolizados pelo organismo humano.

2.2. CARBOIDRATOS

Os carboidratos são substâncias orgânicas também chamadas de hidratos de carbono. Estes nomes foram dados porque, na molécula da maior parte dos carboidratos, para cada carbono presente existem dois átomos de hidrogênio e um átomo de oxigênio, na mesma proporção existente na molécula de água. Daí o nome carbo (carbono) hidrato (hidros= água).

Os açúcares, como a glicose, a frutose e a sacarose são os carboidratos mais conhecidos. Mas também existem carboidratos de moléculas muito grandes (macromoléculas) como a celulose e o amido.

Os alimentos ricos em carboidratos produzem a energia necessária para o funcionamento do organismo de quase todos os seres vivos. É com a energia obtida dos carboidratos que temos força para trabalhar, correr, andar e também brincar, etc. A energia dos carboidratos é importante para manter nossa temperatura estável.

2.3. GORDURAS

Tem sua origem em fontes animais (que contêm colesterol e são saturadas) e vegetais (que não contêm colesterol e são insaturadas). Elas desempenham importantes funções em nosso corpo. Elas são responsáveis pelo transporte e armazenamento de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K); modulam os níveis sanguíneos de testosterona e outros hormônios sexuais que dentre todas as funções, atuam também na hipertrofia muscular; fornecem elementos essenciais para

formação de células do sistema imunológico; são constituintes das membranas das células; reduz a perda de calor do organismo, funcionando como isolante térmico.

A alimentação de quem busca um melhor desempenho nos treinos, sem deixar de lado a saúde, deve conter um percentual de gorduras entre 20% a 25% das calorias totais diárias. Além do aspecto quantitativo, deve ser dada a devida atenção à qualidade da gordura proveniente da alimentação.

2.4. VITAMINAS

São elementos nutritivos essenciais para a vida (VITA), que em sua maioria possuem na sua estrutura compostos nitrogenados (AMINAS), os quais o organismo não é capaz de sintetizar e que, se faltarem na nutrição, provocarão manifestações de carência ao organismo. O corpo humano deve receber as vitaminas através da alimentação, por administração exógena (injeção ou via oral), ou por aproveitamento das vitaminas formadas pela flora intestinal (algumas vitaminas podem ser produzidas nos intestinos de cada indivíduo pela ação da flora intestinal sobre restos alimentares). As vitaminas são essenciais para o funcionamento de nosso organismo, porém não são energizantes e não possuem valor calórico ou energético próprio; são assimiladas devido à ajuda dos minerais nutrientes.

2.5. MINERAIS E ÁGUA

Participam de uma série de processos bioquímicos e fisiológicos necessários à manutenção da saúde, sendo imprescindíveis para extrair energia dos carboidratos, proteínas e gorduras.

3. FIBRAS

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos. Elas não são consideradas nutrientes porque não são absorvidas pelo organismo, isto é, não vão para a corrente sanguínea. Mesmo assim, são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na sensação de plenitude gastrointestinal (a sensação de fome passa mais rápido e a sensação de saciedade dura mais tempo), diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções.

Tanto os tecidos animais quanto os vegetais são compostos por fibras. Mas o tipo de fibra importante para a nutrição é a de origem vegetal, também denominada fibra dietética. Pode-se dizer que as fibras são as partes dos vegetais que o organismo humano não digere.

4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O conceito de alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. A alimentação se dá em função do consumo de alimentos (e não de nutrientes). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos estes componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os nutrientes são importantes, contudo, os alimentos não podem ser resumidos a veículos destes. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. O alimento como fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde.

Neste sentido é fundamental resgatar as práticas e valores alimentares culturalmente referenciados bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados as práticas alimentares.

5 CONCLUSÃO

Para ter uma vida saudável, não basta uma dieta equilibrada ou a prática de exercícios físicos. É preciso um conjunto de atitudes realmente benéficas, mas não de modo exclusivo. Para cada etapa da vida existem atividades que devem fazer parte do cotidiano do indivíduo. Na infância, por exemplo, não podem faltar as brincadeiras, a presença dos pais ou responsáveis e dos professores, os colegas e os estudos... Para nossa sorte, o conceito de saúde atualmente aceito engloba não apenas o estado físico, mas também o mental e o social.

6 REFERÊNCIAS

- KATCH, F.I.; MACARDLE, W.D. **Nutrição, exercício e saúde**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1995.
- CRUZ, D. **Ciências e educação ambiental: o corpo humano**. 17ª ed. São Paulo: Ática, 1996.
- VIGGIANO, C.E. **Alimentação equilibrada: princípios básicos**(Oficinas de Nutrição). São Paulo: SENAC, 1995.