



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Marcia Moscatelli de Almeida – Alimentação e saúde

Uma alimentação equilibrada, variada, completa e saborosa, aliada à prática regular de atividades físicas, é fundamental para a manutenção da saúde, melhoria da qualidade de vida e prevenção da desnutrição e da obesidade.

Cada alimento fornece diferentes nutrientes como: proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras; auxilia em funções específicas do organismo, dando energia, renovando células ou fortalecendo o sistema imunológico, por exemplo; e também, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares e do câncer.

Uma alimentação adequada deve também contemplar hábitos e práticas regionais, que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais, garantindo variedade, valor nutritivo e um custo mais baixo.



Para entender mais sobre os cuidados com a alimentação diária, veja a entrevista com Marcia Moscatelli de Almeida, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é a relação que existe entre alimentação e saúde?

Existe uma relação muito grande e forte entre a alimentação e a saúde. Uma alimentação adequada e variada previne deficiências nutricionais, como a anemia ou hipovitaminose A. Ela também melhora a função imunológica do nosso corpo, protege contra várias doenças. Inclusive, as chamadas doenças crônicas, que hoje são bem comuns, como: diabetes, hipertensão arterial ou pressão alta, colesterol alto, alguns tipos de cânceres e doenças do coração.

Uma refeição com diversidade de cores é sinônimo de saúde?

Se você estiver falando dos alimentos naturais ou minimamente processados, sim, uma alimentação colorida é sinônimo de saúde. Porque cada nutriente presente nos alimentos vai predominar em uma cor. Então, quanto mais variada e mais colorida, mais rica em nutrientes é a sua alimentação. Agora, se essa alimentação colorida for dos produtos

industrializados, como os doces, pode ser o mais colorido possível, mas não vai ser saudável.

Quais são os óleos mais saudáveis?

Em geral, os óleos vegetais são considerados melhores do que a gordura de origem animal, como a banha. Porque eles possuem uma quantidade menor de gordura saturada que faz mal para saúde. Entre os diferentes tipos de óleos disponíveis no mercado, o óleo de soja, o óleo de milho, girassol, o de canola, o óleo de canola em relação ao óleo de soja, que é o mais comum, possui uma melhor composição nutricional. Agora, entre todos, o melhor seria o azeite de oliva extra virgem, prensado a frio e embalado em vidro escuro, porque ele possui Ômega 9 e não passa por nenhum processo químico industrial.

O que é o Ômega 3?

O Ômega 3 é um tipo de gordura que oferece vários benefícios para nossa saúde, como redução do colesterol ruim, triglicérides e também, tem efeito anti-inflamatório. Esse ômega não é produzido pelo nosso corpo e precisa ser obtido pela alimentação, com alimentos ricos em ômega 3. Alguns exemplos são os peixes, como sardinha, cavala, arenque. Seu consumo recomendado é de pelo menos duas vezes por semana.

O ovo é mocinho ou vilão da saúde?

Há alguns anos atrás, acreditava-se que o ovo era vilão, pois aumentava o colesterol do sangue e fazia mal pra saúde. Porém, algumas pesquisas mostram que esse colesterol proveniente dos alimentos não influencia tanto o nosso colesterol no sangue. Hoje, se vê que a clara do ovo é rica em proteínas, a gema possui gorduras, possui vitaminas e minerais. Então, desde que consumido como parte de uma alimentação saudável, o ovo é mocinho e pode sim, ser consumido.

Quais são as recomendações da Pastoral da Criança sobre uma alimentação saudável?

A gente sempre destaca na Pastoral da Criança que uma alimentação saudável começa nos primeiros mil dias de vida, ou seja, começa na gestação. Quanto mais natural forem os alimentos, melhor para nossa saúde. Em contrapartida, devemos evitar os alimentos ultraprocessados, que são aqueles industrializados e que tiveram adição de conservantes, de corantes e de substâncias químicas, que a gente não tem naturalmente em outros alimentos.

Qual a importância de cultivarmos uma horta caseira?

A horta caseira vai contribuir muito para a segurança alimentar e nutricional. Aquilo que eu planto, eu sei de onde está vindo, eu sei como foi produzido, eu sei como foi higienizado e eu não preciso comprar, eu não gasto com isso e contribuo com a minha alimentação e da minha família e, às vezes, até dos vizinhos.