

## **POR QUE PROCURAR UM NUTRICIONISTA?**



Muitas pessoas acham que o nutricionista é aquele que só ajuda a quem precisa emagrecer. Se você é uma dessas pessoas, chegou a hora de mudar de opinião...

Conheça alguns motivos para fazer um acompanhamento nutricional com um profissional qualificado.

### **1. PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

O nutricionista atua diretamente na prevenção de doenças cardiovasculares. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 80% das cardiopatias (doenças que afetam o funcionamento do coração) e doenças vasculares, como os Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs), poderiam ser evitados através de uma alimentação personalizada, saudável e acima de tudo equilibrada.

### **2. PREVENÇÃO DE CÂNCER**

De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 40% dos cânceres poderiam ser evitados a partir de uma dieta saudável e equilibrada elaborada por um nutricionista. Dentre os mais afetados, estão os cânceres do Trato Gastrointestinal, como por exemplo estômago, pâncreas, fígado, intestino, boca, entre outros.

---

### **3. PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

Um prato de comida balanceado, rico em nutrientes, com uma variação adequada de alimentos, é capaz de diminuir o risco de diabetes, dislipidemia (alteração do colesterol e triglicérides) e hipertensão, além de ajudar a reduzir a gordura visceral (abdominal) que é a gordura mais perigosa. Sabemos que essas doenças são as maiores causadoras de óbitos atualmente.

### **4. MÃES SAUDÁVEIS, BEBÊS SAUDÁVEIS, CRIANÇAS SAUDÁVEIS, ADULTOS SAUDÁVEIS**

Todas as fases da vida devem ser acompanhadas de perto, pois um nutriente que é importante para uma adulto por exemplo, não necessariamente é fundamental para uma criança. Isso mostra a importância de um acompanhamento com nutricionista desde a gestação e amamentação, cuidando assim da dieta da mãe, depois da introdução alimentar para o bebê, depois das estratégias de alimentação para a criança ter um desenvolvimento físico e mental adequados e assim, quando adulto, ter uma saúde excepcional com hábitos saudáveis.

### **5. GORDINHO NUNCA MAIS**

É muito comum aquelas pessoas que sofrem com o famoso efeito sanfona, ou seja, engordam e emagrecem rapidamente. Atualmente, cerca de 85% das pessoas acima do peso já passaram por esse episódio pelo menos 1 vez na vida.

Porém, isso dificilmente ocorrerá com a inclusão de orientações práticas e saudáveis, além de estratégias personalizadas para a perda e manutenção de peso.

### **6. MELHORA DA DISPOSIÇÃO E ENERGIA FÍSICA E MENTAL**

Dependo do tipo de alimento, da combinação ou do horário que é consumido, podemos identificar a causa para tanto desânimo, preguiça, quebra de energia após o almoço ou até mesmo ansiedade e irritabilidade. O nutricionista ortomolecular pode identificar rapidamente a causa e alterar sua alimentação para que seu dia fique mais produtivo e melhore seu rendimento e disposição para as tarefas do dia-a-dia.

---

## **7. MELHORA DA PERFORMANCE NAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Os praticantes de atividade física podem ter uma necessidade nutricional diferenciada, que por sua vez, se não for atingida, o desempenho em um esporte e a qualidade muscular não se estabelecem como deveriam. O nutricionista é o melhor profissional para avaliar o uso de suplementos, o que comer antes, durante e depois dos treinos e afirmar técnicas individualizadas de hidratação.

## **8. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO SIGNIFICA ABRIR MÃO DOS PRAZERES**

Muitas pessoas tem a idéia formada de que o nutricionista vai simplesmente proibir o consumo de doces, pizza, churrasco, balas, chocolate, etc... Se pensa assim, está errado. Sabemos que a alimentação é o maior prazer do ser humano, e que a inclusão de alguns alimentos tem um fator psicológico importante. Sendo assim, a proibição não faz parte do cardápio, e sim, saber quando comer e qual é a melhor forma de combinar alguns alimentos para absorver o mínimo possível das gorduras saturadas e açúcares simples.

## **9. USAR SUPLEMENTOS CORRETAMENTE**

O uso de suplementos está banalizado, porém, o uso incorreto pode trazer inúmeros agravos à saúde. O nutricionista pode avaliar a real necessidade de usar determinado suplemento e pode usar outros, manipulados ou prontos, para prevenção de doenças, controle de peso, melhora da disposição, melhora de aspectos estéticos, entre outros.

## **10. TERCEIRA IDADE COM QUALIDADE DE VIDA**

Quem não sonha com uma terceira idade independente, sem preocupações, sem usar inúmeros medicamentos, ou seja, com qualidade de vida? Se você sonha com uma velhice saudável, procure um nutricionista pois cerca de 74% das doenças que levam a invalidez do idoso podem ser melhoradas ou prevenidas com alimentação e suplementação adequadas e personalizadas.

## **11. MENOPAUSA SEM PREOCUPAÇÕES**

A fase da menopausa é, para a mulher, um marco. Porém, para muitas, é marcada por ansiedade, irritabilidade, estresse, calores, ganho de peso, diminuição da libido, etc. Para evitar e melhorar esses acontecimentos, um nutricionista pode te ajudar mais do que você imagina, fornecendo nutrientes importantes para tal fase.

## **12. SISTEMA IMUNOLÓGICO EM PLENA ATIVIDADE**

Nessa época do ano em que a temperatura e umidade sofrem alterações bruscas durante o dia, é comum ficarmos gripados e resfriados. Além disso, ficamos mais susceptíveis a sofrermos com infecções e inflamações. Para melhorar o sistema imunológico, não é novidade que alguns alimentos tem esse poder. Porém, para saber o quanto consumir e como comer cada um deles para evitar essas doenças, nada melhor do que ir a um nutricionista, seja criança, adulto ou idoso.

