
Comer Bem Para Viver Melhor¹

Mayara de MELO²
Roseni CRUZ³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A alimentação saudável é de suma importância para que se viva melhor, pois fornece a energia e os nutrientes necessários para um bom funcionamento do organismo. Uma alimentação saudável deve ter variedade de cores, texturas e sabores, ser equilibrada, acessível, e segura.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável; nutrição; qualidade de vida; bem-estar.

O presente trabalho propõe uma reflexão sobre os aspectos relacionados a alimentação, sobre o que ingerimos e como essa ingestão interfere em nosso organismo. O ser humano hoje vem entendendo que a boa alimentação é um excelente método de medicina preventiva. Com a ciência da nutrição, descobriu-se que existem substâncias benéficas e maléficas nos alimentos e entendeu-se que o indivíduo deve comer bem para viver mais e melhor. Pesquisas mostram que dietas tradicionais já eram utilizadas há séculos atrás por diferentes povos em todos os cantos do planeta.(POULAIN,2013).

A alimentação é uma das necessidades básicas à existência do ser humano, tanto pelo seu papel biológico quanto pelo complexo sistema que envolve seus significados sociais, religiosos, éticos e políticos (CARNEIRO et al., 2003). A falta, excesso ou má qualidade dos alimentos podem acarretar no aparecimento de doenças, se tornando um problema de saúde pública (ABREU et al., 2001).

Diante das dificuldades que surgiram junto às sociedades modernas, como as grandes distâncias e os deslocamentos realizados para se chegar a algum lugar, e ainda as longas jornadas de trabalho, a refeições muitas vezes passam a ser realizadas fora do lar, em restaurantes, bares, lanchonetes, lugares esses em que muitas vezes não há uma preocupação com a segurança e qualidade alimentar (CARDOSO et al., 2005).

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 30 de junho de 2020

² Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional, Nutrição esportiva e funcional/, e-mail: lais_968@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Nutrição clínica e funcional /, e-mail: roseninacruz@gmail.com

A segurança alimentar é conceituada como a garantia do acesso a uma alimentação que seja adequada do ponto de vista qualitativo e quantitativo às necessidades humanas. Tal acesso deve ser realizado por processos ou meios socialmente aceitáveis tendo em vista ainda garantir saúde às pessoas (LÉON et al., 2005).

E certo que, em muitos casos, a publicidade de alimentos nutricionalmente inapropriados domina a vida particular das famílias e interfere negativamente nas escolhas. O alimento inadequado como os ultraprocessados manifesta-se como escolha pertinente devido a influencia da publicidade (SAWAYA et al., 2019).

Para SILVA et al., (2013) as mudanças na alimentação do brasileiro, traz maior expectativa de vida, ou seja, estamos envelhecendo mais, os hábitos de vida inadequados e o sedentarismo foram fator determinante para o aumento de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis, que agora é um problema de saúde pública. Uma vida mais ativa com práticas de atividade física e uma dieta saudável são os primeiros passos para o controle e prevenção de doenças além de melhorar a qualidade de vida. Dessa forma se faz necessário a educação nutricional e a conscientização da população que tais mudanças refletem na sua própria saúde e bem-estar.

Com esse trabalho é possível compreender o quão é importante uma alimentação saudável e o quanto ela está intimamente relacionada com uma qualidade de vida melhor, e é necessário que todos compreendam o porquê de se ter uma alimentação adequada focando principalmente no seu bem-estar e saúde e não somente preocupar-se com beleza e estética. De acordo com estudos lidos e revisados nesse trabalho entende-se que bons hábitos alimentares interferem positivamente em aspectos físicos como por exemplo evitando o envelhecimento precoce. Devido ao estilo de vida que levamos atualmente e aos hábitos alimentares adquiridos com os anos, houve um crescimento no número de doenças crônicas degenerativas, daí surge a importância dos alimentos para a prevenção, promoção e manutenção da saúde, uma vez que podem prevenir novas doenças ou que se agravem proporcionando assim uma vida mais longa e com qualidade.

REFERÊNCIAS

1. Abreu ES, Viana IC, Moreno RB, Torres EAFS. Alimentação Mundial – Uma reflexão sobre a história. *Saúde e Sociedade* 2001; 10(2):3-14
2. Carneiro, H. *Comida e Sociedade: Uma história da alimentação*. 7º ed. Brasil:Campus Elsevier; 2003.
3. Cardoso RCV, Souza EVA, Santos PQ. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. *Rev. Nutri.* 2005; 18(5):669-680.
4. Léon LM, Corrêa AMS, Panigassi G, Maranhã LK, Sampaio MFA, Escamilla RP. A percepção de insegurança alimentar em famílias com idosos em Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2005; 21(5):1433-1440.
5. POULAIN, J. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. *Revista de Nutrição*, 2013; Acesso em 23 set 2017. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. *Revista de Nutrição*, 2013;
6. Sawaya AL, Peliano AM, Albuquerque MP, Domene SMA. A família e o direito humano á alimentação adequada e saudável. *Estudos Avançados* 2019; 33(97).
7. SILVA, A. L. M. R. Da., *A importância da alimentação no envelhecimento saudável*. Portugal, Coimbra, 2013.