

Unidade 2: Organismo Humano em Equilíbrio

2.2 Alimentação saudável – indispensável ao equilíbrio do organismo

✓ Alimentos e nutrientes

Alimento – produto natural ou artificial usado como fonte de energia pelo organismo, para realizar as suas funções vitais. O seus constituintes são os nutrientes.

Nutriente – substância constituinte dos alimentos, usada no metabolismo celular. Estes podem ser orgânicos como os prótidos, ou inorgânicos como os minerais.

✓ Funções dos nutrientes:

- energética – fornecem energia química (glicídios e lípidos)
- plástica – fonte de materiais necessários para construir as estruturas do organismo, garantem o crescimento, a manutenção dos tecidos e órgãos (prótidos, lípidos, minerais, água)
- reguladora – regula o funcionamento do organismo (água, vitaminas, minerais e fibras)

✓ fontes de nutrientes:

- glicídios – frutos, vegetais, cereais e tubérculos – fornece energia para atividades diárias
- lípidos – Óleos, margarinas, carne, peixe, nozes, produtos lácteos – fontes de energia ou isolamento e proteção de órgãos
- prótidos – carne, peixe, aves, ovos, feijão, nozes, ervilhas, soja, cereais, leite, queijo e iogurte – formação de músculo, ossos, pelo
- minerais – frutos, hortícolas – regulam reações químicas. Equilíbrio de fluidos corporais, construção de estruturas (hormonas)
- vitaminas - frutos e hortícolas – regulam metabolismo, previne doenças
- água – bebidas e alimentos – manutenção de fluidos corporais, regulação da temperatura, transporte de substâncias

✓ Carência de nutrientes

Macronutrientes – nutrientes necessários em maior quantidade (glicídios, prótidos, lípidos). A sua carência provoca graves problemas de saúde (emagrecimento, incapacidade física e mental, disfunção de órgãos e tecidos, redução das defesas, doenças, morte)

Micronutrientes – nutrientes necessários em pequenas quantidades (vitaminas e minerais).

A ingestão de alimentos de pouca qualidade e pouco variados provoca graves perturbações no funcionamento do organismo. (cobre, ferro, flúor, iodo, zinco, selênio).

Estes nutrientes funcionam como fator limitante, sendo necessário uma alimentação rica e variada para assegurar uma quantidade de nutrientes adequada.

✓ Distúrbios alimentares

A prática de uma alimentação desregular leva ao desequilíbrio do organismo e a perturbações do comportamento.

- Anorexia nervosa

recusa em alimentar-se, ingestão de doses mínimas, medo de engordar, percepção distorcida da aparência, pode provocar o vômito após as refeições, diminuição de peso.

- Comportamentos:

- inconsciência do problema
- percepção do corpo obeso
- pânico de engordar
- rejeição dos alimentos
- obsessão pelas calorias
- dieta muito reduzida
- vômito compulsivo
- exercício físico excessivo
- uso de laxantes e diuréticos
- sentimento de culpa
- baixa autoestima
- isolamento social

- Complicações:

- magreza extrema
- perda de massa óssea
- problemas cardíacos e renais
- prisão de ventre e dor abdominal
- pele seca e queda do cabelo
- sensação de frio
- vertigens e desmaios
- ausência de menstruação
- depressão

- Bulimia nervosa

Episódios de voracidade alimentar, seguidos de vomito auto-induzido. Pessoa com peso normal, mas com medo de aumentar de peso, infeliz com a sua imagem.

- Comportamentos:
 - ocultação do problema
 - períodos de jejum
 - ingestão de grandes quantidades de alimentos, com perda de controlo
 - vomito voluntario como compensação
 - atividade física intensa
 - uso de diuréticos e laxantes
 - baixa autoestima
- Complicações:
 - destruição dos dentes
 - glândulas salivares dilatadas
 - distúrbios gastrointestinais
 - perturbações cardíacas
 - menstruações irregulares
 - depressão

- Compulsão alimentar

Episódios de ingestão rápida de alimentos por impulso, seguido por sentimentos de vergonha mas sem vomito, resultando em aumento de peso.

- Causas dos comportamentos alimentares:
 - genéticas – antecedentes familiares
 - psicológicos – associado a depressão, ansiedade e baixa autoestima
 - culturais – exposição a conceitos irrealista de beleza, normalmente através de meios de comunicação
 - sociais – histórico de abusos e humilhações devido ao peso, acontecimentos traumáticos

➤ Alimentação saudável

Previne doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, problemas gastrointestinais, algumas formas de cegueira

- Roda dos alimentos – sete grupos, indicando as proporções que devem ser comidas



A alimentação deve ser completa (consumindo alimentos de cada grupo), equilibrada (ingestão maior de elementos de grupos maiores) e variada (comer um pouco de cada).

- Dieta Mediterrânea

consumo elevado de produtos vegetais (hortícolas, fruta, pão, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e azeite).



Produz maior longevidade e menor propensão a doenças.

Medidas de promoção da saúde:

- tomar sempre o pequeno-almoço
- estar menos de 3 horas sem comer
- reduzir consumo de gorduras
- utilizar gorduras vegetais como azeite
- consumir hortícolas, fruta e legumes
- comer sopa ao jantar e almoço
- comer fruta à sobremesa

- evitar ingerir açúcar
- preferir peixe e carnes magras
- evitar o sal
- evitar fritos
- beber muita água

✓ Alimentação e prevenção de doenças

OMS “ A nutrição é a ingestão de alimentos tendo em conta as necessidades alimentares do corpo”

A alimentação saudável deve ser conjugada com atividade física adequada previne inúmeras doenças, sendo o controlo de peso um dos fatores mais importantes na saúde.

O excesso de calorias provoca excesso de peso. As calorias são medidas em quilocalorias. Que serve para medir energia.

As necessidades calóricas variam com a idade, o sexo, a atividade, os hábitos e o clima. Os adolescentes e adultos devem consumir entre 1800 a 2500 kcal por dia.