Photo by Kike Veja

Afinal, o que significa ter um estilo de vida saudável?

Por Sueli Longo, nutricionista*
Publicado em 27 maio 2019

O termo saudabilidade nunca esteve tão presente nas rodas de conversa. Todos desejam conquistar um **modo de vida mais saudável** para si e para os que o cercam. No entanto, se a pauta é convergente, as ações preconizadas para se atingir tais objetivos são, muitas vezes, divergentes.

Para começar, vários são os pilares que sustentam um estilo mais saudável de viver – a alimentação e os exercícios físicos são apenas alguns deles. Mas o aspecto mais interessante é que não há como identificar qual tem papel de maior importância. O segredo é manter o equilíbrio entre todos e, para isso, o bom senso é crucial.

Manter uma alimentação adequada não substitui a atividade física, da mesma forma que se exercitar não torna a alimentação balanceada desnecessária. Ambos se completam em termos de resultados para a saúde e o bem-estar.

E quando o assunto é alimentação, temos que compreendê-la como um conjunto compartilhado de hábitos alimentares e de vida, em vez de uma mera variedade específica de nutrientes. Em resumo, nosso prato é composto por alimentos. Tem arroz, feijão, legumes, verduras, frutas… Os nutrientes, a exemplo de carboidratos, proteínas e gorduras, são uma consequência de nossas escolhas.

Alguns princípios básicos são de conhecimento geral. Por exemplo: na alimentação diária, é preciso contar com vegetais, compreendendo especialmente frutas e legumes, cereais e pães integrais, feijão e outras leguminosas, além de castanhas e sementes; ao escolher alimentos cultivados localmente, frescos e sazonais, garantimos mais sabor e preço mais baixo; nossas fontes de proteína e ferro (carnes, aves, ovos e peixes) e proteína e cálcio (leite e derivados) são importantes em quantidades moderadas; açúcares e doces, assim como óleos e gorduras, não são proibidos, porém, isso não significa que seu consumo deva ser livre. Temos de tomar água durante todo o dia.

Se ao ler esse último parágrafo você pensou: “já sei tudo isso!”. A pergunta então é: por que tais comportamentos não fazem parte de seu hábito alimentar?

Aí reside o problema: entendemos o que precisa ser feito, mas não estamos dispostos a mudar. Temos ótimas respostas para justificar o porquê de estarmos nos sabotando. E, na sequência, ótimas soluções para compensar os deslizes: dietas da moda, refeições ou alimentos “superpoderosos”, nutrientes “vingadores”, as vias metabólicas “que podem ser enganadas”, e assim vai…

Mas devemos sempre nos lembrar que os alimentos fazem parte de um conjunto de saberes-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, processamento, preparação e, especialmente, partilha e consumo.

A refeição deve retornar à mesa, fazendo com que esse seja um momento de troca social e de comunicação, e uma afirmação e renovação da identidade da família, do grupo ou da comunidade. Aspectos assim são fundamentais para nutrir um estilo de vida realmente saudável.

**Sueli Longo é nutricionista e membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)*