

Nutricionista, porque você precisa de um?!

De acordo com dados da Pesquisa de orçamento Familiar (POF) realizada pelo IBGE 2002/2003, cerca de 10,5 milhões de brasileiros com 20 anos ou mais estão obesos, sendo 8,9% homens e 13,1% mulheres.

Se considerarmos os casos de apenas sobrepeso, ou seja pessoas que estão acima do peso, mas não são obesas, esses números chegam à 39 milhões de brasileiros um total de 40,6% da população brasileira.

A busca por solução rápida para perda de peso muitas vezes vem associada a dietas milagrosas que com certeza não trarão resultados duradouros e saudáveis.

A alimentação equilibrada, personalizada, bem como um programa de reeducação alimentar são as melhores alternativas para você que deseja uma vida saudável.

Mas se o seu caso não é obesidade e nem sobrepeso, sem dúvida a alimentação equilibrada também é um dos fatores determinantes na prevenção e combate a doenças e na manutenção da saúde.

Quando procurar um Nutricionista?

Em todos os momentos da vida a alimentação está inserida, desde os primeiros meses, com o aleitamento materno, como opção natural e saudável para a criança, até a escolha dos primeiros alimentos a virem complementar o aleitamento após os seis meses de idade. Em situações específicas como gestação, 3ª idade, alterações no apetite, enfim durante todas as fases da vida, o cuidado com a alimentação é fundamental.

Então se você é :

Adulto, criança, adolescente, gestante, atleta ou está na 3ª idade: deveria preocupar-se com sua alimentação

Se você está acima ou abaixo do peso; com constipação (prisão de ventre), diarreia, anemia, taxas alteradas de colesterol, triglicérides e glicose, precisa de um acompanhamento nutricional

Se você tem: diabetes, hipertensão, doença celíaca, disfunção renal, alergia alimentar entre outros, é necessário uma dieta específica.

Se você deseja mais saúde na sua mesa, consulte um Nutricionista.

Simone Cristina Mendonça Sampaio
Nutricionista CRN2 4656P