A alimentação aliada à atividade física no combate ao excesso de peso e obesidade

Ângela Carvalho *

Existem ainda várias questões no que toca à razão do excesso de peso e obesidade. Dizer que, no final, tudo se resume a um balanço energético positivo. Ou seja, as calorias que se ingerem são superiores às que se gastam, havendo então aumento de peso. É uma questão matemática.

Para perder peso é necessário fazermos uma restrição calórica e, idealmente, aumentar a atividade física, de forma a potenciar o gasto calórico e criar um balanço energético negativo. Desta forma, uma alimentação saudável e a prática de atividade física andam de mãos dadas na obtenção de um estilo de vida saudável.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática regular de atividade física: todos os dias, ou a maior parte dos dias da semana, pelo menos 30 minutos e com intensidade suficiente, para aumentar a frequência cardíaca. Alguns exemplos de atividades que podem ser realizadas com este propósito são: caminhar ou correr, dançar, nadar, andar de bicicleta, jogar à bola, ou realizar outra modalidade desportiva. São várias as opções que se podem escolher, indo ao encontro dos gostos pessoais. O mais difícil será sempre iniciar, mas criar um compromisso connosco mesmos e uma boa dose de resiliência vão, sem dúvida, ajudar a encontrar hábitos saudáveis de atividade física! E o bem-estar que se instala depois da prática de atividade física é realmente compensador também.

Os hábitos alimentares assumem similarmente uma enorme importância no nosso estilo de vida. Cada vez mais vemos pessoas a comerem de forma desequilibrada, com excesso de gordura, sal, açúcares simples e alimentos processados, e um défice de produtos hortícolas, leguminosas, frutas, peixe e cereais mais complexos. A publicidade, a falta de tempo para cozinhar e comer fazem-nos por vezes optar por escolhas menos saudáveis.

A Roda da Alimentação Mediterrânica vem representar graficamente vários pontos; por um lado os grupos de alimentos e porções recomendadas de consumo, e por outro lado também a presença da atividade física, com o lema "Mexa-se".

A prática regular de uma atividade física deve associar-se sempre a hábitos alimentares adequados, de forma a se obter o melhor desempenho possível. Daí ser importante personalizar a alimentação de cada pessoa, indo ao encontro aos seus objetivos e à atividade física escolhida.

***Coordenadora da Unidade de Nutrição e Dietética do Centro Hospitalar de Leiria**

(artigo escrito com o actual acordo ortográfico)