www.noticiasro.com
A notícia certa!

10/01/2023 10:11 - Nutricionista explica a importância da alimentação saudável

Um novo ano começa e com ele a renovação de votos e promessas para 2023. Para quem busca refazer as pazes com a balança, a nutricionista da rede municipal de saúde, Ana Moura dos Santos, dá algumas dicas. A opção por um estilo de vida mais saudável está atrelada à prevenção de diversas doenças.

"A regra de ouro, principalmente neste período de férias, é: se exagerar muito na alimentação em um dia, no outro opte por uma alimentação mais líquida, com bastante legumes, frutas e fibras. O segredo é não guardar remorso, mas estar disposto a corrigir certos hábitos alimentares que podem trazer complicações à saúde ao longo do novo ano", explica Ana Moura.

Atuando na Policlínica Rafael Vaz e Silva, na região central de Porto Velho, a nutricionista acompanha, diariamente, o que um histórico de má alimentação pode resultar na vida de um paciente.

"Como nutricionista na rede pública, o que mais encontro são pessoas que já desenvolveram um quadro de obesidade, hipertensão ou diabetes. Quando investigamos, normalmente encontramos um paciente que sofre com estresse e não pratica uma atividade física. Somente a partir do diagnóstico é que passam a repensar o seu estilo de vida e uma alimentação balanceada", explica a servidora.

Ainda segundo a nutricionista, para quem optar por uma nova dieta em 2023, o primeiro passo é conhecer o seu próprio corpo, identificando o seu metabolismo e o biotipo específico, uma vez que há uma dieta individualizada para cada caso.

"Acredito que a lição para 2023 é manter um relacionamento positivo com a sua dieta. Não corte totalmente os alimentos que você goste de comer, apenas insira ele na sua dieta sem exageros. Somado a isso, a orientação é reduzir o estresse e iniciar uma prática esportiva. Não espere o corpo dar sinais de mudança, comece com ela desde já", finaliza.

Fonte: PMPV

Notícias RO