

Maioria já aumentou de peso



Para além da drástica redução da atividade física, estes dois meses de confinamento originaram outros dois problemas: insegurança alimentar e aumento de peso. São poucos os que não se queixam que, em casa, sentiram mais vontade de comer.

No Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, que hoje se assinala, o nutricionista Bruno Sousa deixa algumas dicas que poderão ajudar não só no controlo do peso, mas também na escolha de alimentos mais saudáveis, que não são assim tão caros e que, do ponto de vista nutricional, são bastante ricos.

“Planear muito bem as refeições e consumir os alimentos mais simples”, começa por sugerir, salientando que o segredo é, no fundo, “não complicar”.

“As leguminosas são produtos relativamente baratos e do ponto de vista nutricional muito interessantes, sendo boas fontes de ferro, vitaminas e fibras. Relativamente à quantidade de carne ou peixe, nós não precisamos de comer muito.

Devemos comprar pouca quantidade e até podemos optar pelo peixe ou os vegetais congelados, pois não há problema nenhum”, sugere, frisando que, “aquilo que é importante é nós conseguirmos todos os dias consumir vegetais”.

Por fim, “e o mais importante”, se estivermos a falar de aumento de peso, a opinião do nutricionista é a de que não devemos “comprar aqueles alimentos que consideramos desnecessários, por exemplo, os refrigerantes”.

“Fazer boas compras e boas escolhas alimentares, para que depois não se coma aquilo que não se deve”, continua a ser a melhor solução, aconselha Bruno Sousa, lembrando que um dos problemas desta quarentena foi o facto de as pessoas, por estarem em casa, terem tido as “tentações” de petiscar ao longo do dia.

Aliás, confirma o nutricionista, “a maior parte das pessoas com quem falamos admite que aumentou de peso até agora”.

Por isso, conclui, “há aqui um grande trabalho a fazer, de informação e de educação alimentar a toda a população, no sentido de fazer as escolhas alimentares mais acertadas”. “Não comprar alimentos em excesso para ter em casa é um primeiro passo a seguir”, alerta.

Por Lúcia M. Silva

In “JM-Madeira”