****

**A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO**

A preocupação com os alimentos é constante no cotidiano das pessoas, seja por um estilo de vida saudável ou para eliminar peso, assim saber se alimentar e dar relevância ao que se come é importante, pois uma nutrição adequada torna a vida mais saudável e pode prevenir uma série de doenças.

O tempo para se alimentar na rotina da vida moderna é mais curto, prejudicando a qualidade e quantidade do que se ingere, ocasionando no aumento excessivo de peso que desencadeia doenças como hipertensão e diabetes. Sendo assim a nutrição é uma poderosa ferramenta para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

O termo nutrição caracteriza uma seqüência de processos do organismo, que englobam desde a ingestão do alimento, mastigação, digestão, a absorção dos nutrientes, o metabolismo e a excreção, produzindo energia e mantendo as funções vitais do corpo.

Uma alimentação balanceada pode diminuir o stress, melhorar o humor e facilitar o controle do peso. Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos, que fornecem energia para o funcionamento do corpo. Essas substâncias são responsáveis pela formação, conservação e crescimento de todos os tecidos do organismo, aprimorando o rendimento físico, potencializando o desenvolvimento de crianças e adolescentes e conserva a saúde.

Cada fase da vida necessita de uma demanda energética e nutricional diferente. Na infância e na adolescência quando ocorre a formação e o crescimento, uma alimentação balanceada é essencial para o organismo. Qualquer deficiência, por mínima que seja, pode afetar gravemente o desenvolvimento. Ela deve receber desde cedo orientação para uma alimentação adequada e comer cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e frutas. O consumo de guloseimas e alimentos de baixo valor nutricional não deve ser estimulado e incentivado. Já os adolescentes desejam ter corpos esbeltos e para conseguir alcançar a magreza muitas vezes fazem dietas absurdas, sem o acompanhamento de um profissional. Essa busca pelo corpo magro pode desenvolver severas patologias e transtornos alimentares como bulimia e anorexia.

 Já a fase adulta funciona como uma manutenção. Se a pessoa teve uma boa base alimentar, não terá problemas nesta fase. Agora, se ela traz um histórico de alimentação inadequada, a reeducação alimentar pode auxiliar na busca do organismo saudável.

Na fase idosa, a nutrição também pode auxiliar na proteção e tratamento de algumas patologias. À medida que a pessoa envelhece, suas necessidades energéticas diminuem, mas a dependência de nutrientes aumenta.

 O importante é lembrar e saber que uma alimentação equilibrada é fundamental para o bom funcionamento do corpo. O acompanhamento de um profissional nutricionista auxilia muito no desenvolvimento da educação alimentar de cada pessoa, oferecendo uma dieta individualizada, rica e variada.  Nenhum alimento sozinho possui todos os nutrientes necessários para a manutenção da boa saúde. Por isso seja saudável, procure um profissional nutricionista.

Dra. Ellen Oliveira

Nutricionista Clínica e Estética - CRN 3: 39574