**IMPORTÂNCIA ALIMENTAR**

Beatriz Hellen Cavalcanti

SPTech – São Paulo/SP - 2022

**SUMÁRIO**

[OBJETIVO 3](#_Toc118582371)

[JUSTIFICATIVA 3](#_Toc118582372)

[CONTEXTO 3](#_Toc118582373)

[O que é uma alimentação? 3](#_Toc118582374)

[Transtornos alimentares e a alimentação 4](#_Toc118582375)

[vida 4](#_Toc118582376)

[BIBLIOGRAFIA 6](#_Toc118582377)

Objetivo

Demonstrar a importância da alimentação de forma pontual.

Justificativa

Em 2022 foi identificado que mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum transtorno alimentar. As mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios, sendo a anorexia a de maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia se mostrando mais presente no início da vida adulta.

O transtorno faz o indivíduo ter um olhar diferente para com a comida, especialmente a bulimia e anorexia.

Contexto

O que é uma alimentação?

A alimentação é um processo que garante que nosso organismo consiga os nutrientes necessários para a nossa sobrevivência. A alimentação saudável é fundamental para nossa saúde. Uma alimentação “saudável” é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação, além de auxiliar na manutenção da saúde, na PREVENÇÂO E TRATAMENTO DE DOENÇAS, no desempenho da atividade física esportiva, no controle do peso, nos estados de alergias e intolerâncias alimentares e na redução de fatores de risco para doenças crônicas.

Os alimentos possuem origem animal, vegetal ou mineral. Denomina-se alimento toda a substância utilizada pelos seres vivos com o objetivo de obter energia para o funcionamento de suas atividades vitais. É através dos alimentos que ocorre o crescimento, funcionamento e regulação do organismo.

De forma geral a alimentação não precisa ser perfeita para que seja funcional, é nela que o nosso corpo se apoia todos os dias para se manter vivo e funcional. Ficar muito tempo sem se alimentar também provoca diversas alterações metabólicas e hormonais, com perda de vitaminas e sais minerais, alterações da pressão arterial, desmaios e problemas psicológicos. Mas a falta de água é bem mais grave.

O efeito da falta de alimentação/refeições completas pode gerar diminuição de peso a curto prazo, porém os efeitos perduram a longo prazo, se transformando em transtornos e distúrbios alimentares ou até produzir o efeito “rebote”.

A alimentação inadequada é uma das principais causas de morte no mundo. Além disso, também está relacionada ao desenvolvimento de doenças e problemas de saúde, como obesidade e sobrepeso, doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2.

A alimentação inadequada não se resume a comer “besteiras”, esse tipo também envolve os grupos que evitam se alimentar, os que fazem dietas insanas, os que comem de forma compulsória, os que comem visando calorias, todos os que não conseguem se alimentar de forma consistente e regular. Pessoas com esse estilo de vida normalmente em algum momento partem para estremos e desenvolvem uma relação não saudável com a comida, além de sentirem o corpo pedindo socorro para que ele possa se manter vivo e bem.

Entender sobre limites e limitações é algo necessário quando estamos falando sobre relações alimentares.

Existe o conceito de corpo, mente e alma são o nosso tripé, nossa base de sustentação. Como em uma construção, essas colunas precisam estar firmes e saudáveis a fim de dar o suporte necessário para mantê-la de pé.

E assim somos nós, os seres humanos. Sem uma base forte e equilibrada, podemos desmoronar, mesmo que apenas um dos pilares esteja enfraquecido. Além disso, corpo, mente e alma estão interligados, de modo que um afeta o outro. Uma saúde física debilitada pode favorecer o aparecimento de problemas mentais. Dessa forma a alimentação regular é um fator de extrema importância para que haja o equilíbrio necessário.

Transtornos alimentares e a alimentação

vida

A vida poderia ser dividida em seis áreas fundamentais: Saúde-Física, Intelectual, Socioafetiva, Profissional, Espiritual e Econômico-financeira. Essas áreas são como estruturas que possuem várias ramificações e seu equilíbrio pode fazer com que a vida seja mais agradável e feliz.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-acontece-se-eu-nao-comer-por-um-dia-entenda-a-transformacao-do-seu-corpo_a11560/1>

<https://www.clinicajobst.com.br/a-importancia-do-equilibrio-entre-os-3-pilares>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>