

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

A MINHA NECESSIDADE NUTRICIONAL É IGUAL A SUA? E A DELA?

A minha necessidade nutricional é diferente da sua, que é diferente da dela, que é diferente da dele e assim vai... Além das

diferenças de características como idade, peso, estatura, sexo, genética, atividade física, rotina de trabalho, há ainda outros aspectos que podem impactar a necessidade nutricional do nosso corpo, como por exemplo, alergias e intolerâncias. A primeira coisa que precisamos ter em mente é que a qualquer suspeita de sinais e sintomas devido à ingestão de determinado alimento deve ser avaliada por um profissional da saúde especializado. Isso garante o diagnóstico e, principalmente uma conduta adequada. Muitas pessoas se classificam como intolerantes ou alérgicas a algo, mas nem sempre são de fato, o que faz com que excluam itens da alimentação sem necessidade, podendo até oferecer prejuízos para a saúde.

ALIMENTAÇÃO



DICAS DO ATALLA



Um exemplo bem atual são as pessoas que excluem o glúten sem razões aparentes. **O glúten é uma proteína** presente em alguns cereais como trigo, centeio, cevada e aveia e não há evidências de que possa fazer mal e nem que sua exclusão traga algum benefício à saúde. Em casos específicos, como na Doença Celíaca, realmente o glúten deve ser retirado da alimentação definitivamente. Mas fique atento porque isso não vale para todo mundo, ok?



Intolerância à lactose é outro exemplo. Sem dúvida existem pessoas que não se sentem bem ao consumir alimentos que contenham lactose, mas é importante saber que não se aplica a todo mundo! Além disso, uma pessoa pode tolerar muito bem um pote de iogurte, enquanto que outras apresentam sintomas com apenas um pedaço muito pequeno de queijo. Ou seja, mesmo entre os intolerantes à lactose existem diferenças e por isso, não dá para generalizar nunca!



Em casos quando há alguma condição especial associada, como pressão alta, níveis de colesterol alterado, doenças do coração ou quaisquer alterações do metabolismo, por exemplo, as recomendações nutricionais também devem ser adaptadas, mas sempre com orientação e acompanhamento de um profissional da área.

Percebeu como é complicado ficar se comparando com os demais?

Por isso, encontre o seu equilíbrio, faça boas escolhas e viva de forma saudável!

Apoio:



Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br

e curta a fanpage do Movimento:

 facebook.com/AleloComerBemTDB

Realização:



A gente trabalha em seu benefício