

Entrevista a Sara Fernandes, da Nutrisabores

# Alimente-se bem e aumente a sua autoestima e bem-estar



Diz o dicionário que a alimentação saudável é a «alimentação ou nutrição na qual se deve comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem física e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar».

A grande maioria das pessoas já se preocupa por ter uma alimentação saudável, mas há aquelas que não optam pelas melhores soluções ou não sabe como fazê-lo. A procura do apoio de nutricionistas e terapeutas nutricionais tem aumentado nos últimos anos. O PONTO falou com Sara Fernandes, mestre em nutrição clínica e terapeuta nutricional, da Nutrisabores - conhecida das vagueses por ter criado, em parceria com o vaguese Fernando Batista o prato saudável -, que deu alguns conselhos e dicas para ter uma alimentação saudável e, conseqüentemente, uma vida mais saudável onde a autoestima e bem-estar estão sempre em cima.

Atualmente, os nutricionistas são cada vez mais procurados pelas pessoas. Qual a razão?

De uma forma geral as pessoas começam a estar mais conscientes da importância que uma alimentação equilibrada e ajustada pode ter, não só para a sua saúde e aparência, mas também nos seus níveis de energia, autoestima e bem-estar. Estes são apenas alguns benefícios que uma grande parte das pessoas verifica assim que ajusta e melhora a sua alimentação no dia-a-dia.

Mas o objetivo para essa procura deve-se mais à vontade de emagrecer ou mais pela maior preocupação com a saúde e para ter uma alimentação mais saudável?

Por ambos os motivos, tenho clientes que me procuram apenas para emagrecer

e outros que pretendem diversificar e melhorar a sua alimentação que tende, na maioria dos casos, a ser rotineira e muitas vezes desequilibrada.

**E quem procura mais os nutricionistas? Homens, mulheres ou crianças?**  
Principalmente as mulheres, no entanto tenho vários clientes do sexo masculino que me procuram para emagrecer e aumentar a massa muscular.

**Quais os conselhos que mais dá?**  
De uma forma geral: evitar saltar refeições, tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa, beber um copo de água antes de cada refeição, incluir legumes/salada às refeições e evitar os alimentos açucarados e que incluam trigo.

**Na sua opinião, qual ou quais as causas dos maiores erros alimentares?**  
Nalguns casos, penso que por falta de conhecimento de alternativas mais saudáveis, por algum desleixo e por descompensação emocional. Comer é uma necessidade básica e, simultaneamente, uma forma de prazer imediato. Quando estamos mais carentes, aborrecidos e ansiosos tendemos a procurar alimentos ricos em açúcar, baseados em farinhas (pão, bolachas, massas, bolos) e com gorduras de má qualidade (óleos vegetais refinados e hidrogenados), perdendo por vezes a noção das porções ingeridas. Estes alimentos elevam rapidamente os níveis de açúcar originando uma produção exagerada de insulina e uma redução abrupta da glicémia. Paralelamente, são extremamente viciantes, daí que quanto maior a ingestão de alimentos açucarados, maior tende a ser o apetite e a instabilidade emocional.

Anorexia e bulimia são duas palavras que se ouve cada vez mais, tanto nos mais jovens como também nos adultos. São consequência das exigências do dia-a-dia, do stress, pressão do

trabalho ou escola, ...?

Estas doenças de comportamento alimentar são multifatoriais. O que verifico é que há quase sempre uma forte componente emocional que necessita de ser trabalhada em conjunto com especialistas na área da psicologia.

**O que recomenda para se ter uma alimentação saudável?**

A planear as suas refeições, a trazer alimentos saudáveis consigo para evitar saltar refeições, a beber um copo de água antes de cada refeição, a mastigar muito bem cada garfada, a comer sempre um alimento proteico a cada refeição, a incluir legumes ou saladas às refeições, a evitar comprar algo que contenha ingredientes que não reconheça/consiga pronunciar ou a evitar comer 2h antes de se deitar.

**Estamos a chegar ao verão e com ele vêm as preocupações com a imagem. As pessoas recorrem muito a dietas miraculosas, mudam hábitos alimentares ou optam mais pelos produtos light e diet. O que pensa destes recursos?**

Sou apologista de que uma alimentação saudável deve ser uma prática diária e para toda a vida. Desta forma não precisaríamos de fazer dietas drásticas e desequilibradas que afetam gravemente o nosso metabolismo a curto e a longo prazo. Quando ingerimos alimentos naturais, isto é, oriundos da natureza, e não processados pela indústria alimentar (light/diet...), o nosso organismo tem uma maior capacidade de reajustar e gerir o peso de uma forma mais eficaz.

**Estão na moda os sumos detox. É uma boa opção para se ter uma alimentação saudável?**

Os sumos detox podem ser uma forma fácil de adicionar vegetais e frutas na alimentação, no entanto não devem ser substituto de refeições. Os sumos com vegetais crus permitem obter um maior aporte de vitaminas, minerais e fibras, dependendo de como forem preparados, isto é, por uma centrifugadora ou liquidificadora. Optando por este último método, a fibra é ingerida, logo o grau de saciedade é maior assim como facilita a regulação da flora e do movimento intestinal, permitindo desta forma uma maior eliminação de resíduos tóxicos. É importante salientar que os vegetais e frutas devem estar isentas de pesticidas e herbicidas, por isso ser preferível adquirir hortícolas de agricultura biológica sempre que possível.

**Uma alimentação saudável, por si só, é suficiente para o bem-estar da pessoa ou deve-se, a ela, aliar a prática de exercício físico?**

A alimentação e a prática de exercício físico têm um papel primordial não só para a nossa saúde em geral como também para o nosso bem-estar físico e emocional. Quando combinadas, estes benefícios são potenciados.

**Que tipo de exercícios recomenda?**

A escolha da prática de exercício físico deve ter em conta o estado de saúde da pessoa, o objetivo pretendido e as modalidades preferidas por cada um. Sempre que se concilia estes três aspetos, a motivação é garantida.



## A moda dos sumos detox

Quais as vantagens dos sumos detox? Que cuidados a ter? Estes sumos podem ser uma excelente alternativa para quem não tem a rotina de consumir a quantidade recomendada de frutas e vegetais diariamente. Torna-se num método prático, cómodo e acima de tudo saboroso incluir estes alimentos e todos os seus contributos nutricionais.

O facto de incluirmos as frutas e vegetais crus permite que não haja a perda de uma série de elementos nutricionais mais sensíveis na água de cozedura (muitas vezes descartada) ou quando sujeitas às elevadas temperaturas dos vários tipos de confeção.

No entanto, a adoção destes sumos no dia-a-dia não descartam a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, não devendo ser tomados como substituto de refeição de forma continuada e/ou prolongada.

Acima de tudo, a alimentação deve ser variada e completa, não se devendo cingir a uma alimentação exclusivamente aos sumos.

Deixamos três receitas para experimentar.

**Receita #1**  
2 maçãs  
2 cenouras  
1/2 pepino com casca  
1 chávena de espinafres baby  
Hortelã  
400ml de água gelada  
1-2 colheres de sopa de sementes de chia

**Receita #2**  
2 maçãs  
1/4 de beterraba  
1/2 courgette  
2 folhas de couve  
Salsa  
400ml de água de côco  
1-2 colheres de sopa de sementes de linhaça

**Receita #3**  
2 rodelas de abacaxi  
1/2 papaia  
1 rodela fina de gengibre (opcional)  
1/2 curgette  
1 chávena de agriões  
Hortelã  
400ml de água gelada  
2 colheres de sementes de sésamo



**Farmácia Santos Costa**  
**Soza**

Na semana de 26 a 30 de maio, pode usufruir de cuidados de saúde **GRATUITOS** na sua farmácia.

**Tais como:**

- Tensão Arterial;
- Teste de Glicémia;
- Teste de Colesterol;
- Teste de triglicéridos.

R. Dr. José António Almeida - t. 234 798 040

workshop de beleza gratuito



**10%\***  
desconto  
21 a 24 maio













\*promoção na apresentação deste cupão



**TERAPIAS NATURAIS**  
VIVA O MELHOR DE SI



**ESPECIALIDADES DE MASSAGENS**

REFLEXOLOGIA  
TERAPÊUTICA  
RELAXAMENTO

Rua de São Tiago, 6 - VAGOS ☎ 926 898 747