

ESPAÇO MULHER

“Há cada vez mais pessoas à procura de alternativas alimentares”

Sara Fernandes, de 34 anos, é nutricionista, dispondo de um espaço em Águeda – o “Nutrisabores” –, onde ensina a comer para ter uma melhor qualidade de vida

ROSTO DA SEMANA

Carla Real

■ Natural de Travassô (Águeda), Sara Fernandes, de 34 anos de idade, reside em Aveiro.

Concluiu o curso de Nutrição no British College of Nutrition and Health, em Londres, após ter terminado o curso de Gestão de Recursos Humanos e Psicologia, no Instituto Superior de Línguas e Administração, no Porto.

Para além disso, especializou-se em Macrobiótica, no Instituto Macrobiótico de Portugal, e em Nutrição Celular Activa, em Madrid.

Recentemente, concluiu uma pós-graduação em Nutrição Clínica, no Instituto Superior das Ciências da Saúde Egas Moniz, encontrando-se, neste momento, a preparar a sua tese de mestrado.

Da sua experiência, os aveirenses têm o hábito de consultar o nutricionista?

A procura tem vindo a aumentar nos últimos anos e, não só para perder peso, como também para melhorar e variar a prática alimentar e estilo de vida.

Já se verifica, portanto, uma maior preocupação com a saúde e não apenas com a perda de peso...

A perda de peso é sempre uma das principais preocupações, mas há cada vez mais pessoas à procura de alternativas alimentares e por motivos de saúde, como distúrbios digestivos, colesterol e triglicéridos elevados, problemas de pele, insónias e diabetes.

Continuam a ser as mulheres as que mais procuram as consultas de nutrição?

De uma forma geral, sim. No entanto, o público masculino tem procurado ajuda, não só por uma questão estética, como também em termos de saúde e bem-estar. A nutrição é muito mais importante que a questão do género, sobretudo pelo impacto e pela importância que tem em termos de saúde e na vertente social da vida.

Na sua opinião, os erros na ali-



SARA FERNANDES diz não ser “muito apologista da ingestão de alimentos light no dia-a-dia”

mentação derivam da falta de informação ou existe ainda uma grande resistência à mudança de hábitos?

Ambas. Apesar de existir cada vez mais informação disponível, nem

zona de conforto, entramos numa zona temporária de insegurança que, quando é bem orientada, é a base para a aquisição de estratégias alimentares, para uma melhor saúde.

“NUMA PESSOA SAUDÁVEL, OS ALIMENTOS DEVEM SER INGERIDOS NO SEU ESTADO NATURAL, POIS, PARA ALÉM DE SEREM MAIS SACIANTES, SÃO MAIS NUTRITIVOS E, POR VEZES, ATÉ MAIS ECONÓMICOS”

sempre esta chega às pessoas que, realmente, precisam. Para se adquirir hábitos alimentares saudáveis, é necessário reconhecer a sua necessidade e estar motivado para experimentar algo novo. Se queremos resultados diferentes, temos de fazer as coisas de maneira diferente. E quando saímos da nossa

O que pensa sobre os produtos light?

De uma forma geral, não sou muito apologista da ingestão de alimentos light no dia-a-dia. Estes, apesar de apresentarem um reduzido teor de gordura, apresentam, muitas vezes, uma maior quantidade de açúcares. É sabido que a

gordura confere sabor e aumenta o valor calórico dos alimentos, logo, se retiramos uma percentagem da mesma, o seu sabor ficará alterado, a menos que se adicionem açúcares para compensar.

Numa pessoa saudável, os alimentos devem ser ingeridos no seu estado natural, pois, para além de serem mais saciantes, são mais nutritivos e, por vezes, até mais económicos. Contudo, deveria aumentar em Portugal e a par de outros países no mundo, a consciência pela correcta interpretação dos ingredientes em certos produtos colocados para consumo.

Existe algum caso que a tenha marcado particularmente?

Fico sempre satisfeita quando vejo os objectivos alcançados após o

cumprimento das recomendações dadas nas consultas. Por vezes, bastam pequenas alterações na alimentação para se obterem grandes mudanças na vida e no bem-estar das pessoas.

Onde fica o espaço Nutrisabores?

O espaço Nutrisabores passou recentemente para Travassô, Águeda, apesar de ter iniciado a sua actividade em 2008, na Forca, em Aveiro.

Como o caracteriza?

Este espaço foi criado para gerar um novo olhar e sensibilizar de que forma a alimentação pode ajudar ou não o nosso estado de saúde física e emocional.

As escolhas alimentares devem ser sempre personalizadas, daí a

importância das consultas de nutrição. Todos somos diferentes e, se o mesmo alimento pode ser benéfico para um, para outro pode dar origem a desconforto e inflamação.

Pretende-se ensinar a comer para viver com melhor qualidade de vida e não viver para comer.

Que tipo de actividades costuma acolher?

Palestras, workshops, demonstrações de culinária e consultoria na área da nutrição.

As datas são, geralmente, divulgadas no nosso site (www.nutrisabores.net).

Existe alguma agendada?

Temos palestras agendadas até ao próximo mês, com a duração de uma hora e o custo de dez euros por pessoa. Podem ser reservadas pelo 91124486 ou para info@nutrisabores.net.

Que importância atribui a estas palestras?

Na minha opinião, estas palestras têm conteúdos muito práticos para adoptar no dia-a-dia e são uma boa oportunidade para esclarecer dúvidas sobre a alimentação. A próxima será sobre alimentação vegetariana, dado que existem muitos conceitos errados sobre esta prática alimentar. Com esta palestra, pretende-se clarificar quais os seus riscos e benefícios, assim como dar ideias de refeições vegetarianas equilibradas.

No próximo dia 13, realizarei outra, intitulada “Melhore a sua Digestão”. É sabido que a base para a saúde advém de uma digestão eficiente. O que beber à refeição? Que alimentos não misturar? Por que sobremesa optar? São algumas das questões que serão abordadas nesta palestra, de forma a minimizar problemas digestivos, como a azia, a prisão de ventre, barriga inchada, flatulência, indigestão... Seguir-se-á, no dia 27, outra palestra, desta vez sobre os “Cuidados Naturais para a Pele”, onde mencionarei o que comer para melhorar a saúde e aparência da pele, assim como quais os produtos que podemos aplicar na pele, para a mantermos nutrida e jovial.