



(*)

“Festas Felizes sem comprometer a Saúde”

Num País onde a roda dos alimentos é utilizada como guia alimentar, incorporando os diversos princípios da dieta mediterrânica, no que concerne a recomendações alimentares, assim como de porções a consumir, esta constitui a base para o que é unanimemente considerada uma alimentação saudável, aquela que se configura como meta da população. Marcado pela adesão à dieta mediterrânica, conjugando um estilo de vida pautado pela diversidade e um consumo elevado de alimentos de origem vegetal, produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade, utilização do azeite como principal gordura, consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas, consumo de água como a bebida de eleição e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais, é também aquele que preconiza a realização de refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

Nesta época festiva, fortemente marcada pelos doces tradicionais, em qualidade e quantidade, por mesas fartas e convívios em torno da mesa, mas também pelos quase inevitáveis excessos alimentares, surge necessariamente, em cada um de nós uma importante questão: será possível manter uma dieta equilibrada durante o Natal e o Ano Novo? Na minha opinião, a resposta, apesar de parecer controversa é aquela que se configura coerente, é sim! Não só é possível, como pode ser um “processo” menos complexo do que se imagina. O segredo pode não estar na perfeição, nem em impor restrições severas quando a ocasião é de celebração, mas sim na moderação, na escolha criteriosa dos alimentos e na forma como gerimos o equilíbrio entre a satisfação e o bem-estar.

Em primeiro lugar, é essencial redefinir o conceito de equilíbrio. Uma alimentação saudável e equilibrada não significa comer sempre o mesmo número de calorias ou cumprir rigorosamente um padrão rígido em todos os dias do ano, mas sim ter cuidados no dia a dia e também saber sair da rotina alimentar. Assim, permitir-se saborear alguns dos pratos mais típicos desta quadra não tem de ser encarado como um “drama”, mas antes como parte de um ciclo anual que também contempla momentos de indulgência.

Se isso nos ajudar a sentir-nos menos culpados, poderemos impor-nos alguma compensação, a qual pode ocorrer antes e depois dos dias festivos: reforçar o consumo de hortaliças, frutas e leguminosas nos dias que antecedem as festas, bem como retomar padrões alimentares mais leves e saudáveis após a época natalícia, pode ser um caminho razoável e eficaz para não perder de vista o bem-estar a longo prazo.

Outra estratégia pode passar pela seleção mais atenta dos alimentos à mesa. Se não queremos abdicar por completo do bolo-rei ou dos sonhos, talvez possamos optar por porções menores. Do mesmo modo, o prato principal pode ser reforçado com legumes ou saladas mais apelativas. Também não é obrigatório provar todas as sobremesas, optando por degustar apenas as nossas preferidas, ou elaborar receitas mais saudáveis.

Adicionalmente, nesta fase não devemos negligenciar a prática de exercício físico, deixando a sugestão de que possam em grupo realizar pequenas caminhadas após as refeições, desfrutando das ruas decoradas, de uma boa conversa e com algum gasto calórico.

Considero muito importante que os bons hábitos e rotinas sejam adotados de forma sustentada e que nesta fase nos devemos permitir que a alimentação não seja apenas encarada como aquela que fornece nutrientes ao nosso organismo, mas também parte integrante da componente cultural e emocional, aplicando estratégias que nos permitam não ser dominados pelo sentimento de culpa, ao invés do que nos conduz à felicidade e permissão para desfrutar; sim porque eles são também elementos fundamentais para o nosso bem estar físico e emocional, logo para a nossa Saúde.

Em suma, conciliar uma dieta mais ou menos equilibrada com as festividades natalícias é perfeitamente possível. Passa pela moderação, por fazer escolhas sensatas, por manter alguma atividade física e, acima de tudo, por adotar uma perspetiva mais abrangente sobre o que significa ter uma alimentação saudável. Assim, seremos capazes de apreciar o melhor que esta quadra tem para nos oferecer, sem comprometer o equilíbrio que tanto prezamos no nosso dia a dia, o resto do ano! Sejam felizes!

(*) Carla Sandra Mota Castro, Doutorada em Ciências Farmacêuticas, pela Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, desde 2012, Sócia da www.girohc.pt

