

## **Alimentação saudável: equilíbrio é a palavra chave**

As mudanças ocorridas nas últimas décadas no mundo do trabalho têm refletido na saúde dos indivíduos e do coletivo de trabalhadores. Muitos fatores podem influenciar as escolhas alimentares que podem ser determinadas pela interação entre aspectos individuais (conhecimento, intenções, atitudes, preferências), estado fisiológico, meio social, cultural e o ambiente no qual você está inserido. O ambiente representa o trabalho e as condições de vida coletivamente criadas (convívio social), constituindo-se como forte determinante das oportunidades ou restrições ao consumo de alimentos.

Devido à intensa jornada de trabalho, as pessoas passam a maior parte do dia no seu ambiente profissional e isto acaba refletindo em más escolhas alimentares. Comem muitas vezes em pé e com pressa, sem atenção ao ato de se alimentar.

O primeiro erro já começa antes de sair de casa, quando você vai trabalhar sem tomar um café da manhã reforçado. Esta primeira refeição do dia deveria preencher 25% das necessidades calóricas diárias. Quando acordamos, o organismo já está a pelo menos 8 horas em jejum e, como gastamos de 40 a 60 calorias por hora de sono, necessitamos de combustível para retomar as atividades. A primeira refeição mantém o nível de glicemia no sangue, que é fundamental para começar bem o dia. A falta dela pode causar sintomas como mal-estar, tremores, tonturas e falta de concentração.

Algumas pessoas deixam de tomar um café da manhã completo sob a alegação de falta de tempo. Caso você se enquadra nesse grupo, pode preparar na noite anterior um sanduíche e um suco, por exemplo. Se ao acordar você não tem fome, procure comer um pouco menos à noite, assim vai sentir mais fome ao despertar.

No horário do almoço, comer em restaurantes evita um pouco do trabalho de preparo, contudo apresenta as seguintes desvantagens: os pratos prontos (como PFs – Pratos Feitos) oferecem porções que podem ser maiores que aquelas que você comeria normalmente e no self-service você pode se comer mais que o necessário diante da grande variedade de alimentos. Nos restaurantes onde se paga por quilo você pode observar as opções disponíveis e selecionar apenas aquilo que vai te deixar satisfeito.

O Guia Alimentar para População Brasileira (2014) recomenda que as refeições sejam feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecendo a digestão dos alimentos e também evitando que se coma mais do que o necessário. Os mecanismos biológicos que regulam nosso apetite são complexos, dependem de vários estímulos e levam certo tempo até sinalizarem que já comemos o suficiente. Em outras palavras, comer de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos.

A promoção da alimentação adequada e saudável é essencial para promoção do bem-estar pessoal e no trabalho. Comer não se limita a matar a sensação física de fome, mas a fazer escolhas alimentares de qualidade, com consciência, aliando saúde e prazer. Assim, se você precisa mudar sua alimentação procure o acompanhamento com nutricionista, profissional capacitado a fornecer informações confiáveis em alimentação, seja individual ou coletivo.

Lembre-se: o segredo é ter equilíbrio e moderação!