

Nutrição para o Corpo

Com a chegada do outono é necessário cuidado redobrado com nossa hidratação. O corpo humano é um sistema complexo que vive em íntimo contato com o ambiente que o cerca, sendo influenciado por cada mudança que ocorre ao seu redor.

Durante as mudanças climáticas, o corpo se adapta utilizando os recursos que tem para evitar o ressecamento, o frio, a desidratação e a instabilidade, entre outros aspectos e sintomas que surgem neste clima.

É preciso dispor de recursos para a manutenção dos mecanismos de defesa do corpo: hidratação de pele e mucosas, capacidade de digestão e assimilação de alimentos, resistência física e psíquica. Estes recursos estão disponíveis na Natureza e fazem parte de um estilo de vida: dieta, alimentação, sono, exercício, relacionamentos, clima/região geográfica.

Nas próximas semanas, o GT Atenção à Saúde do Servidor - Programa Bem Viver, enviará algumas dicas e reflexões sobre o corpo humano diante do clima do outono/inverno que podem ajudar na manutenção do equilíbrio físico e psíquico para que você possa dispor do seu veículo (o corpo humano) com suas funções otimizadas.

Aguardem!



ATENÇÃO À SAÚDE
DO SERVIDOR

01

Hidratação

Nosso corpo físico é composto de água em sua maioria: cerca de 75% do corpo é composto por água. A água é o veículo por meio do qual as reações químicas do corpo acontecem. A falta de água pode ser crítica para funções como a imunidade e a proteção das mucosas.

No clima seco a saliva se torna mais espessa e pode não cobrir toda a superfície das mucosas. Isso as deixa sensíveis à desidratação e às fissuras. As fissuras são pequenos cortes que quebram a superfície de barreira da pele, deixando-a vulnerável a invasões.

Para que as mucosas permaneçam hidratadas é preciso consumir água e, em algumas ocasiões, pode ser preciso usar água de coco ou com sais (quando há transpiração excessiva ou aumento de perdas líquidas pelo trato digestivo).

O uso de óleos também é importante para manter a saúde da pele e das mucosas. Os óleos fazem uma cobertura na superfície, tornando-a mais macia e facilitando o deslocamento das defesas da pele e das mucosas: as imunoglobulinas do tipo A (IgA). Estes anticorpos, estão presentes em toda superfície corporal, mas dependem da boa umidade e hidratação para atuação eficiente.

Vamos hidratar nosso corpo!

A saliva e a pele contêm anticorpos e proteínas, que correspondem à primeira linha de defesa do corpo. A pele seca é mais sensível à lesão e menos protegida contra as agressões.

Dica

Beba água suficiente para ter saliva transparente e urina clara.

A água de coco hidrata facilmente porque contém sais e açúcares. O seu alto teor de potássio ajuda no controle da pressão arterial.

Se mesmo assim a pele estiver muito seca, utilize óleos para a hidratação, como o de coco ou gergelim.

Você pode hidratar a mucosa do nariz com soro fisiológico ou pingar uma gota de óleo de gergelim nas narinas nos tempos de seca.





ATENÇÃO À SAÚDE
DO SERVIDOR

02

Antioxidante

Açafrão

O açafrão (cúrcuma) é excelente anti-inflamatório e fica mais potente quando aquecido em meio oleoso ou usado com pimenta do reino. É um ingrediente tradicionalmente usado na culinária e pode também ser consumido na forma de chá.

O açafrão é recomendado nos casos de digestão fraca e demorada, é antioxidante útil nos casos de má circulação e má oxigenação dos tecidos.

É eficaz nos estados alérgicos, inflamatórios, artríticos e em condições de baixa imunidade. Atua benéficamente nos tratamentos de doenças respiratórias em geral. É útil também em casos de anemias e convalescença.

Gengibre

O gengibre tem uma importante ação anti-inflamatória, antirreumática, analgésica e imunizante.

É estimulante que causa calor e pode ocasionar aumento da pressão arterial. Tem ações que potencializam a digestão, eliminam gases e combatem náuseas e vômitos.

Tem ação mais pronunciada nos sistemas digestivo, respiratório, osteoarticular e imunológico.

Frequentemente utilizado contra resfriados e gripes, alterações digestivas, artralguas e dores musculares.

A cada respiração, uma parte do oxigênio que respiramos se torna um resíduo: cerca de 3% do oxigênio respirado produz radicais livres de oxigênio, espécies reativas que desestabilizam outras moléculas. O aumento deste processo sem o controle adequado gera uma inflamação crônica. A inflamação pode ser evidenciada por febre, rubor, calor e edema ou pode ser subclínica e imperceptível, ela também pode ser infecciosa (relacionada a um vírus, bactéria ou fungo) ou pode ser estéril/asséptica, quando não há agente infeccioso envolvido diretamente.

A alimentação rica em nutrientes (antioxidantes) é fundamental na resposta à inflamação crônica. O consumo de vegetais e alimentos densos em micronutrientes contém matérias-primas necessárias para o equilíbrio da inflamação no organismo.

Existem muitos fatores que geram inflamação no corpo: a exposição solar excessiva, consumo excessivo de alimentos e obesidade, exposição à radiação não ionizante, alterações na microbiota intestinal (disbiose intestinal), dieta inflamatória (alto índice de carboidratos, poucos nutrientes), inatividade física, excesso de exercícios físicos ou preparo físico deficiente, isolamento e estresse crônico, alterações do padrão de sono, poluentes (xenobióticos), infecções crônicas, além de condições patológicas diversas.

As frutas cítricas (ricas em vitamina C e antioxidantes como a naringenina), as frutas vermelhas (ricas em polifenóis como as antocianinas e em rutina), os temperos como alho e cebola (que contém aliina, alicina, quercetina) e especiarias como açafrão, gengibre, cravo, canela contêm substâncias-chave fundamentais para o combate à inflamação.



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

INSTITUTO FEDERAL
Goiiano

SIASS
Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor



Digestão

A digestão é o processo pelo qual o corpo transforma o alimento em energia, liberando os nutrientes para absorção. É um processo químico e térmico, depende da ação de enzimas que começam a agir desde a boca até o intestino.

A digestão eficiente consegue disponibilizar nutrientes em excelente estado de absorção para os tecidos, permitindo que a nutrição seja ótima. Por outro lado, a digestão incompleta pode atrapalhar este processo, gerando má digestão e toxinas no trato digestivo.

Os alimentos não digeridos podem causar fermentações, azia e má digestão, causando sintomas diversos. As toxinas formadas podem ser percebidas como: muco excessivo nas vias respiratórias ou digestivas, saburra na língua, amargo na boca, congestão nos seios da face, alterações na pele, entre outros.

O Ayurveda é uma ciência milenar que nos ensina sobre saúde e longevidade. Segundo esta tradição, há algumas regras que podem ser seguidas para potencializar a digestão, que seguem abaixo. De acordo com a medicina moderna, podemos acrescentar que, para uma boa digestão, é preciso haver um equilíbrio do sistema nervoso autonômico, com um discreto predomínio do sistema nervoso parassimpático. Assim, haverá estímulo à secreção de enzimas digestivas e um aumento da motilidade do trato gastrointestinal, favorecendo os processos de digestão e absorção.

Manter o equilíbrio do intestino é fundamental para a nutrição, para a imunidade e para o humor. Um sistema intestinal saudável nos ajuda a ter a imunidade regulada, um recurso útil para a manutenção da saúde como um todo.



Hábitos alimentares Saudáveis

- Escolha os alimentos de acordo com a sua necessidade: oleoso e úmido se o corpo estiver seco, seco se o corpo estiver úmido ou oleoso; frio se o corpo estiver quente, quente se o corpo estiver frio, etc.
- Escolha os alimentos sazonais
- Coma comida fresca, alimentos que equilibram e da melhor qualidade disponível
- Não coma se não tiver com fome
- Não beba líquidos se não tiver sede. Se você está com fome e bebe ao invés de comer, o líquido vai diluir as enzimas digestivas e reduzir sua potência digestiva.
- Permaneça sentado/a ao comer
- Quando estiver comendo, direcione sua atenção à comida. Evite distrações. Foco na comida.
- Mastigue bem, pelo menos 32 vezes a cada porção que leva à boca. Isso permite que as enzimas digestivas da boca façam seu trabalho adequadamente
- Coma a uma velocidade moderada. Não devore a sua comida.
- Preencha 1/3 do estômago com comida, 1/3 com água e deixe 1/3 vazio. O espaço disponível é necessário para a digestão.
- Não coma mais em uma refeição do que a quantidade de comida que você pode segurar nas duas mãos juntas. Comer excessivamente expande o estômago até que você sinta necessidade de mais comida para enchê-lo. Comer excessivamente também cria toxinas no trato digestivo.
- Não consuma bebidas frias ou suco de frutas durante as refeições. Dê pequenos golinhos de água natural ou morna entre as garfadas da sua refeição.
- Mel jamais deveria ser cozido. Caso seja cozido, suas moléculas se tornam como uma cola que adere às membranas e prejudica o fluxo nos canais, produzindo toxinas.

A alimentação rica em nutrientes (antioxidantes) é fundamental na resposta à inflamação crônica. O consumo de vegetais e alimentos densos em micronutrientes contém matérias-primas necessárias para o equilíbrio da inflamação no organismo.





Digestão



Combinações Incompatíveis de alimentos

Certas combinações de alimentos perturbam o funcionamento do fôlego digestivo e prejudicam o equilíbrio dos elementos no corpo. Combinar alimentos de forma inadequada pode produzir indigestão, fermentação, putrefação e formação de gases.

Se este tipo de situação for frequente isso poderá levar a doenças do estômago e dos intestinos. Por exemplo: comer bananas com leite pode reduzir o fôlego digestivo e modificar a flora intestinal, resultando em acúmulo de toxinas, levando à congestão de seios da face, resfriado, tosse, alergias, espirros e rash cutâneo.

A seguir temos uma tabela com algumas combinações inadequadas de alimentos que vale a pena evitar. É possível aliviar um pouco dos efeitos indesejados destas combinações utilizando-se ervas e especiarias no preparo.

Um fôlego digestivo forte pode ser o meio mais eficiente de lidar com estas combinações. Mastigue uma fatia fina de gengibre fresco com uma pitada de sal e uma gota de limão antes das refeições para estimular a digestão.

Leite



- Bananas
- Peixe
- Melão
- logurte
- Frutas ácidas
- Pão feito de levedura
- Arroz e grãos

logurte



- Leite
- Frutas ácidas
- Melão
- Bebidas quentes – incluindo chá e café
- Peixes
- Manga
- Amidos
- Queijo
- Banana

Melão e melancia



Devem ser consumidos sozinhos, incompatíveis com diversos alimentos

Ovos



- Leite
- logurte
- Melão
- Queijo
- Frutas
- Batatas

Mel



- Grãos
- Ghee (se estiverem na mesma proporção)

Milho



- Passas
- Tâmaras
- Bananas

Limão



- logurte
- Leite
- Pepino
- Tomate

Solanáceas



- logurte
- Leite
- Melão
- Pepino

