



Mónica Reis
Médica Especialista de Medicina Interna

Novo ano, novos começos

Dezembro mês de festividades e de recomeços. Habitualmente é nesta época, muitas vezes de excessos, que se faz o balanço do ano que termina e ponderamos o que podemos melhorar no próximo. Muito se fala em Estilo de Vida, em alterar o Estilo de Vida e em como é benéfico ter um estilo de Vida Saudável. Mas afinal o que é um Estilo de Vida?

O Estilo de Vida engloba um conceito alargado que inclui a pessoa como um todo, nos seus múltiplos aspetos que se conjugam para influenciar a saúde individual em todas as vertentes: Física, Mental, Espiritual e Social.

Muitas doenças, nomeadamente as doenças crónicas como a Obesidade, Diabetes ou Hipertensão Arterial estão associadas a Estilos de Vida não saudáveis.

A adoção de hábitos de vida mais saudáveis, nomeadamente no plano alimentar, na atividade física, na cessação tabágica e alcoólica conduzem a alterações benéficas de forma direta no metabolismo do corpo humano, no peso corporal, no perfil lipídico e tensional, na redução do risco cardiovascular e no bem-estar físico e psíquico do indivíduo.

Quando pensamos num plano alimentar saudável, num plano de exercício físico, há que simplificar e adequar ao indivíduo. Sendo a individualização fundamental para que haja adesão e cumprimento destes planos. É importante englobar todas as características do Indivíduo em si, desde o Índice de Massa Corporal e a perda de peso que queremos obter, a sua profissão ou religião e as suas preferências por forma a estabelecermos um plano alimentar e de exercício que seja adequado mas exequível.

A prática regular de exercício físico é fundamental, uma boa caminhada diária é de fácil execução e acessível a todos. Habitualmente as autarquias têm um conjunto de equipamentos e de atividades que podem ser utilizadas pelos munícipes para o desenvolvimento de atividade física a preços muito acessíveis ou até gratuitos. Uma alimentação saudável privilegiando as carnes magras e o peixe, os vegetais e legumes como acompanhamentos para as refeições são fundamentais. Se utilizarmos os produtos da época torna-se mais económico e até mais saudável pois provém de uma agricultura mais sustentada. Relativamente aos produtos com hidratos de carbono, que também são necessários a uma alimentação saudável, devemos preferir os de libertação mais lenta como as leguminosas ou o pão de mistura ou de cereais. Quando compramos produtos preparados como iogurtes, tostas, cereais, bolachas, é importante ler os rótulos e comparar entre várias marcas. As diferenças na sua composição em sal, gordura e açúcar são por vezes significativas e têm impacto naquilo que é uma alimentação saudável. Reduzir o consumo de sal usando truques como utilização de ervas aromáticas, alho ou cebola para o substituir são opções.

Aproximamo-nos da época natalícia, e para muitos uma época de excessos alimentares e não só. Poderemos fazer diferente e manter o prazer de desfrutar esta época única no ano? Claro que sim.

Reduzir o consumo de batata, pão, arroz ou massa e ingerir mais legumes e saladas. Não fosse o nosso prato tradicional de Natal o bacalhau com couves. Colocar menos quantidade de comida no prato, enchê-lo de legumes ou salada e evitar repetir, são truques para comermos menos.

E agora perguntar-se-ão onde ficam os doces?

Os doces devem ser comidos em quantidade moderada como nas receitas de culinária “q.b.”, quanto baste. Na confeção dos doces podemos reduzir a quantidade de açúcar sem perder a qualidade e o sabor dos mesmos. Optar pelos doces que realmente gostam e não simplesmente comê-los porque estão disponíveis é uma atitude sensata.

Aproveitar os dias de festa e descanso para uma caminhada em família depois da refeição, fazer uma atividade física em grupo são exemplos de como podemos fazer exercício físico durante esta época. Por vezes o melhor presente é esse, é estarmos presente e partilharmos momentos.

Mudar hábitos é sempre difícil e por isso, quanto mais adaptado e simples for, mais fácil de conseguir será. Mudar hábitos é um processo em evolução permanente.

É muito importante motivação, adesão, solidez, continuidade e que induza Benefício. Os hábitos de vias saudáveis são o pilar da prevenção da doença e do bem-estar físico, psíquico e social da pessoa tal como referi anteriormente.

Por isso nada como o começo de um Novo Ano para começar de novo também.