

Alimentação e prevenção da gripe e constipações

O Inverno apela ao conforto do lar, à diminuição da atividade física e ao aumento do apetite. Nos dias mais frios, o organismo sente necessidade de produzir calor, e existe uma tendência para o consumo de alimentos energéticos, ricos em gordura e açúcar. Deve seguir-se um padrão alimentar adequado durante todo o ano, para estar preparado para as diferenças inerentes às estações do ano, inclusive do Inverno.

Para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis dever-se-á consumir uma diversidade de alimentos, de acordo com as recomendações da Roda dos Alimentos, ou seja a alimentação deve ser variada, equilibrada e completa e ter em conta as necessidades energéticas de cada um, que variam com o sexo, idade, o tipo de exercício físico praticado, a condição fisiológica, a composição corporal, o estilo de vida. Não existe uma obrigatoriedade na alimentação, no entanto podem existir alimentos que pelas suas características nutricionais sejam importantes incluir numa alimentação diária. No Inverno, alerta-se para o fato dos alimentos associados ao tempo frio, como por exemplo o chocolate (rico em açúcar e gorduras), ou as bebidas alcoólicas (que se ingerem mais no Inverno, com a ideia errada de que aquecem), deverem ser consumidos com moderação. Salienta-se a sopa, preparada com legumes, hortaliças e leguminosas, que é uma ótima opção para combater as baixas temperaturas, saciar a fome e ainda enriquecer-nos com fibra, vitaminas e minerais. A fibra contribui para o bom funcionamento intestinal e regulação do colesterol sanguíneo, e as vitaminas e os minerais, essenciais ao organismo, podem ajudar a prevenir gripes e constipações. Além disso, a ingestão de sopa ajuda a hidratar o organismo e todos sabemos o quão difícil é beber, pelo menos, 1,5 L de água diariamente nesta época do ano. A hidratação no Inverno é tão importante como no resto do ano, apesar da sensação de sede diminuir não significa que não seja necessário ingerir água de igual forma. A água é extremamente importante para evitar problemas renais, de pele e de desidratação. Há que estar em alerta para os idosos e crianças desidratam com mais facilidade. Outras boas opções de alimentos ricos em água são o leite, a fruta e hortícolas, o chá, os sumos de fruta naturais.

A alimentação pode também ter um papel preventivo e auxiliar na resposta corporal, às mudanças do sistema imunológico decorrentes de gripe e constipação. É crucial que o sistema imunológico esteja fortalecido, para isso, é necessário ingerir alimentos ricos em antioxidantes como a vitamina E, vitamina C, beta-caroteno, selénio e zinco. Um consumo adequado de alimentos que contenham gorduras insaturadas ómega-3 e ómega-6 irá auxiliar no processo inflamatório e uma boa hidratação é fundamental para a proteção da pele, mucosas respiratórias e para o sistema gastrointestinal. Nesta fase do ano, e se pretendemos reforçar o

nosso sistema imunológico devemos integrar no nosso plano alimentar os hortícolas de cor verde escura (por ex. couve-galega, couve-bruxelas, brócolos, espinafres), hortícolas de cor verde alaranjada (por ex. cenoura, abóbora, beterraba) e fruta variada (incluir frutas cítricas como por ex. laranja, toranja, limão, tangerina), os frutos oleaginosos (por ex. nozes, avelãs, amêndoas), o peixe gordo (por ex. sardinha, salmão, cavala, atum, arenque), as leguminosas (por ex. feijão, grão de bico, lentilhas), os cereais e seus derivados integrais (por ex. pão escuro, arroz e massa integral) e a água.

Delphine Dias, Associação Portuguesa dos Nutricionistas