

“Público não tem noção do impacto da alimentação na aparência”

Entrevista à nutricionista
Ana Brázia Santos

A alimentação é um fator-chave para um bom envelhecimento em termos de saúde. Facto de que a maioria das pessoas tem consciência. Já a noção do impacto que aquilo que ingerimos pode ter na aparência física, com elasticidade da pele (potenciando o aparecimento de rugas) à cabeça, é mais rara, de acordo com a nutricionista Ana Brázia Santos. “O público ainda não tem a real noção do impacto que a alimentação pode ter na aparência”, avisa, em entrevista. Um dos aspetos fundamentais é a redução de alimentos pró-inflamatórios, “o que, para além da prevenção de doenças, pode melhorar os aspetos estéticos”.

O nutricionismo tem um novo conceito, o do nutricaoing. Que evolução representa este conceito?

O nutricaoing é uma ferramenta que ajuda tanto o nutricionista como, principalmente, o cliente. Permite-nos ir um pouco mais além no decorrer da consulta, ajudando a alcançar os objetivos traçados pela pessoa de uma forma mais simples e clara. No decurso do acompanhamento nutricional, há mudanças de hábitos e essa mudança, o sair da zona de conforto, é o que leva a que a pessoa sinta maior conflito interno, o que pode ser desconfortável. Através do nutricaoing, podemos intervir mais além na definição de prioridades para que o cliente atinja, de facto, o seu objetivo com o auxílio de determinadas ferramentas de coaching. Caso haja algum tipo de comportamento disfuncional, ajuda-nos, também, a dar ferramentas à pessoa para que esta consiga identificar pontos em concreto que a possam ajudar a ultrapassar o mesmo. De forma sucinta, é aliar à consulta de nutrição uma componente motivacional.

Uma boa nutrição é igual em todos os escalões etários?

As necessidades nutricionais são diferentes consoante a nossa faixa etária. Durante o crescimento, há maior necessidade de determinados nutrientes comparativamente a um adulto, a um gestante ou aos 50+. O que acontece com o nos-



so organismo quando chegamos a adultos, e por norma acontece após os 30 anos, é que vamos diminuindo a capacidade de produção de determinados compostos, como por exemplo o colagénio, e aumentando a tendência que de perda de massa muscular – o que afeta, também, a nossa aparência.

As alterações dependem, claro, de pessoa para pessoa. Mas merece destaque a grande alteração hormonal (estrogénio, testosterona, hormonas tiróideas, cortisol, são alguns exemplos) do nosso organismo. Cada hormona desempenha uma função ou conjunto de funções complementares. E quando estes níveis começam a alterar-se, o processo de envelhecimento torna-se mais marcante. Há uma redução da libido, menor energia, aumento da predisposição de gordura abdominal, fragilidade óssea, osteoporose, flacidez da pele e outros tecidos, perda de memória, alterações cardiovasculares e perturbações do sono, entre outros sintomas.

É diferente nas mulheres e nos homens?

É mais notório no caso das mulheres, com a questão da menopausa. Nas mulheres há um declínio na concentração de estrogénio, originando, assim, a menopausa. Já nos homens há uma redução gradual da concentração de testosterona.

Há a noção do impacto que a alimentação pode ter na aparência?

Há algum ganho de consciência, mas o público ainda não tem a real noção do impacto que a alimentação pode ter na aparência das pessoas. É claro que nenhuma dieta é responsável por construir e manter a qualidade da pele, contudo, caso haja deficiências nutricionais por determinado motivo (após patologias graves, cirurgias ou dietas muito restritivas, por exemplo), a pele pode tornar-se mais escura e seca, há queda de cabelo e as unhas ficam fracas e quebradiças. Um dos aspetos fundamentais é,

Dicas para melhorar rácio ómega 3 vs. ómega 6

Uma das formas mais eficazes de acentuar o teor anti-inflamatório da dieta é, de acordo com Ana Brázia Santos, “melhorar o rácio de ómega 3 vs. ómega 6”, aumentando a prevalência dos alimentos ricos no primeiro face aos em que abunda o segundo. O ómega-3 é fornecido através do peixe, oleaginosas e algumas sementes como é o caso da linhaça. A nível de gordura, deve ser sempre privilegiado o azeite comparativamente a outro tipo de óleos vegetais.

A nutricionista aconselha o consumo, três a quatro vezes por semana, de peixes de água frias e profundas como é o caso da sardinha, truta, arenque, cavala, atum, bacalhau e salmão. Gengibre, curcuma, alho, cebola, pimenta, alecrim, vegetais de folha verde, frutos vermelhos e chá-verde são também aconselháveis. Ana Brázia Santos realça ainda a importância de um consumo elevado de fibras, redução do índice glicémico e a melhoria da qualidade nutricional, tendo mais vitaminas e minerais.

Exercício contra a celulite

A celulite, mais presente nas mulheres do que nos homens, deve ser combatida, sobretudo, não só com equilíbrio alimentar, mas também com exercício físico. “Não há estratégias nutricionais concretas, mas a redução de gordura aliada a uma à tonificação muscular pode melhorar o seu aspeto visível”, indica Ana Brázia Santos. A celulite é, explica a nutricionista, uma alteração na derme influenciada por estrogénios naturais ou administrados através de anticoncepcionais. O que acontece é que há uma maior degradação de colagénio e uma maior migração de adipócitos para uma zona mais superficial da pele, dando assim origem ao aspeto característico de pele casca de laranja celulite.

Caso haja deficiências nutricionais (...), a pele pode tornar-se mais escura e seca, há queda de cabelo e as unhas ficam fracas e quebradiças

sem dúvida, a redução de processos inflamatórios, que, para além da prevenção de doenças, pode melhorar os aspetos estéticos. A introdução de alimentos anti-inflamatórios vai “bater” um pouco na nossa dieta mediterrânica. De facto, há uma maior prevalência inflamatória na dieta ocidental, em que há uma maior quantidade de gordura saturada e trans, um elevado índice glicémico dos alimentos e uma maior concentração de ómega 6. Isto pode acentuar o agravamento de desordens, como é o caso de acne, edema, envelhecimento cutâneo ou predisposição de gordura abdominal. No caso do envelhecimento cutâneo, é um processo biológico complexo (afasta várias camadas da pele) e que é afetado por inúmeros fatores, como a carga genética, sedentarismo, stress, fatores hormonais, hábitos alimentares e fatores externos a que estamos expostos numa base diária (poluição, exposição crónica ao sol, consumo de álcool, tabagismo, etc.)

Que principais dicas deixaria a quem pretende prolongar um visual apelativo por mais tempo?

Sugiro uma abordagem anti-inflamatória [ver caixa], de forma a precaver o lado patológico, que cada vez mais está associado ao nosso estilo de vida e, obrigatoriamente, ligado à forma como nos sentimos.