



M. Conceição Bacelar

Gulodices Natalícias e Prevenção dos Excessos

O Sr. Dr. Quental Nunes, Presidente da GIRO-HC, propôs-me o desafio de redigir um texto sobre “Gulodices Natalícias e Prevenção dos Excessos, antes e depois das Festas.”. Aceitei de bom grado por ser um tema muito oportuno já que se aproximava a época do natal que por excelência é um período associado a confraternizações várias, propícias a excessos de gulodices e não só. Seria um pretexto para refletir sobre *como conciliar a vivência plena das festividades e a disciplina alimentar, em particular se se trata de pessoa com diabetes*

Talvez por estar mais alertada fui constatando que este assunto é tratado abundantemente em revistas, jornais e outra imprensa escrita e também nas redes sociais. Uma profusão de artigos e opiniões a confirmar que o assunto tem grande recetividade na sociedade; é crescente o número de interessados nas abordagens que, de algum modo, podem atenuar os malefícios que os excessos deixam na saúde e no corpo. É muito positivo este interesse pois os riscos associados ao consumo alimentar exagerado, são relevantes, principalmente para pessoas com diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doença cardíaca e outras condições degenerativas crónicas. Ocorrem mais episódios de descompensação aguda nestes períodos e é importante estar de sobreaviso...

Frequentemente o foco e a preocupação nos artigos está centrado no efeito sobre o ganho de peso e agravamento da obesidade, daí que aspetos ligados à “dieta compensadora” e à necessidade de exercício intenso, ocupem as propostas de comportamento.

Das variadas soluções apresentadas para contornar o problema., algumas afiguram-se um tanto irrealistas pelo apelo à “proibição” de certos petiscos que fazem parte da tradição, outras propõem adaptações de receitas ou pratos, com vista a torná-los mais saudáveis (menos calórico). Também conselhos de “dietas para os dias seguintes”, com sugestão de contenção e até de privação (jejum) de modo a minimizar os excessos e depois retomar o esquema alimentar habitual.

Procurando colocar-me no lugar de uma pessoa com diabetes ou com outro problema sensível aos excessos alimentares, admito a real dificuldade em seguir certas sugestões culinárias (ex. rabanadas com substituto de açúcar e assadas no forno) na medida em que desvirtuam a tradição que sustenta a gulodice, mesmo admitindo que possam ser saborosas, não serão as “rabanadas de natal”. No mesmo sentido, as sugestões de privação de gulodices, parecem muito difíceis de pôr em prática no contexto de um ambiente festivo tão centrado na confraternização à mesa.

Fica então a pergunta - chave: estando o período de Natal associado a celebração, a convívio e confraternização, de que modo podemos conciliar comportamento alimentar saudável e tradição?

A resposta assenta na capacidade de (saber) fazer escolhas assertivas perante a abundância de guloseimas. Esta capacidade requer uma competência que todos precisamos de desenvolver: conhecer o valor dos alimentos (pirâmide alimentar); conhecer o papel dos nutrientes e, para pessoas com diabetes, fazer contagem de hidratos de carbono (muito importante na diabetes tipo 1)

Este conhecimento é uma ferramenta básica e como tal deve ser trabalhada desde o diagnóstico da diabetes. Ela é indispensável na hora de fazer opções alimentares, e muito útil quando temos uma mesa repleta de “coisas boas”.

Quanto mais capacitados para avaliar a carga calórica e nutricional de determinado produto alimentar, melhor podemos escolher e saborear, com parcimónia para não resultar em hiperglicemia, mas sem exclusão dos diversos pratos. Não significa isto que se deva experimentar tudo na mesma refeição. Pelo contrário, é possível, num dia, escolher aletria e noutra optar pela rabanada.

Fazendo opções certas podemos, ao longo da semana festiva, ir saboreando praticamente todos os pitéus. Para isso é necessário conhecer o valor dos alimentos (o teor calórico e origem das calorias) e das guloseimas.

Este conhecimento permite compor o prato em proporções equilibradas, mantendo a quantidade próxima da habitual. Naturalmente a escolha de uma sobremesa doce obriga a reduzir nas porções do prato, naqueles alimentos com mais teor de amidos ou outros hidratos de carbono, mas esta regra decorre da alimentação equilibrada, para todos e deverá ser praticada no nosso quotidiano. Assim, o problema não está no que se come *entre o natal e o ano novo* mas no que se come *entre o ano novo e o natal*. Esta máxima conhecida reflete bem como nas festas pode acontecer algum exagero mas por norma, o dia a dia deve pautar-se pela *boa alimentação* que é aquela que reúne equilibradamente alimentos naturais nas devidas proporções, ajustadas em quantidade às necessidades de cada um .

Termino estas reflexões sobre “Gulodices Natalícias e Prevenção dos Excessos, deixando algumas regras que ajudam a controlar os ímpetos:

- - comer devagar, saboreando e degustando com calma o ambiente de confraternização. Aos amigos e convivas que desconheçam as nossas regras, aproveitemos para as explicar, propondo a sua generalização - seguramente são benéficas para todos.
- - por norma, começar a refeição com uma sopa de hortaliças
- - preparar o prato de modo a preencher os “campos” reservados a legumes e hortícolas
- (metade) à carne, ovo ou pescado (um quarto) e aos fornecedores de amidos –hidratos de carbono (um quarto)

- - beber com abundância água ou tisanas; restringir o álcool a 1 copo de vinho se refeição principal e preferir outras bebidas alcoólicas.

Para além do comportamento à mesa há outros cuidados igualmente promotores da saúde como o *combate ao sedentarismo* (andar a pé, usar escadas em vez de elevador) e a *prática regular de atividade física* (fazer uma caminhada de 30. 45 minutos diariamente, andar de bicicleta, natação).

São também de grande importância as medidas facilitadoras de um sono reparador.

(não fazer refeição volumosa ao jantar, ter uma hora certa para ir dormir, não ver televisão, nem levar para o quarto o telemóvel, tablet ou PC).

Em modo de conclusão...

Para melhor festejar as Gulodices Natalícias, sem excessos e sem remorsos exercitarmo-nos na prática de uma alimentação saudável no período entre o Ano Novo e o Natal.

Votos de um Novo Ano com saúde.

Bibliografia:

Algumas Leituras recomendadas

Disponíveis no site da Direção Geral de Saúde (DGS) <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

A Roda dos Alimentos é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária.

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Alimenta%C3%A7%C3%A3o-inteligente-Coma-melhor-poupe-mais.pdf>

<https://www.spedp.pt/files/upload/paginas/manual-contagem-hc.pdf> www.spedp.pt › files › upload › paginas › manual-contagem-hc

<https://hff.min-saude.pt/wp-content/uploads/2022/01/Mod.-7.pdf>

Pretendia esclarecer, orientar e incentivar a população de todas as idades para a prática adequada de exercício físico para que se obtenham benefícios na...

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/02/Estrate%CC%81gia-AF.pdf>

<http://noticias.ecosaude.pt/wp-content/uploads/2021/04/Rel-Exerc-Fisic-SNS-2020.pdf>

Conceição Bacelar, Endocrinologista

Ex-CHUP-HSA Professora convidada ICBAS / 5ºano MIM

Ex-Assessora CD ARSN

Ex-Coordenadora regional PND

Sócia da www.girohc.pt

