Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Alexandra Bento: «Portugueses devem voltar à dieta mediterrânica»

Idioma
Undefined



A bastonária dos nutricionistas alertou para a importância de os portugueses se aproximarem de novo da dieta mediterrânica, já que considera essa mudança necessária para um estilo de vida saudável e diminuição do impacto ambiental.

«Iremos conseguir ser capazes de dar este pequeno grande passo, até porque nós temos uma tradição alimentar que é isto mesmo – saudável e sustentável –, que é a dieta mediterrânica. Cada vez mais nos afastamos deste padrão alimentar que é saudável e que temos de reabilitar», afirmou Alexandra Bento.

A responsável falou à agência “Lusa” a propósito do Congresso dos Nutricionistas, que tem início amanhã na Culturgest, e durante o qual vão estar em discussão os padrões alimentares sustentáveis, mas também a forma como as empresas no setor condicionam a escolha do consumidor, bem como a criação de espaços com ofertas alimentares saudáveis.

A bastonária da ON reconheceu que a preocupação dos portugueses em escolher uma alimentação sustentável para o ambiente tem vindo a aumentar, apesar de ainda não ser muito expressiva. «A preocupação tem vindo a aumentar nos portugueses, mas não é ainda muito expressiva. Mas, claramente, cada vez mais se fala numa dieta que seja saudável e em simultâneo que seja sustentável, porque não se pode separara a dualidade deste conceito», mencionou.

Alexandra Bento alerta que não se deve retirar qualquer alimento da dieta e sublinha: «Poderemos ser tentados a dizer que uma alimentação vegan seria uma alimentação mais sustentável, ela até pode ter menor impacto ambiental, que tem, mas não segue este desiderato de ser ao mesmo tempo saudável e sustentável».

Para ser saudável e também sustentável «é necessário ter sapiência para conseguir que ela

seja equilibrada e aí é necessário recorrer a nutricionista para que ele possa aconselhar, sobretudo se estivermos a falar em crianças», adverte. «[Com a opção vegan] temos resolvida a questão do menor impacto ambiental, mas podemos não ter resolvida a questão do equilíbrio nutricional», explicou.

A responsável teceu considerações também sobre o necessário para uma alimentação ser considerada saudável e sustentável. Segundo a responsável, esta deve ser culturalmente aceite, ser nutricionalmente ajustada e ser economicamente acessível.

«Teremos de caminhar no sentido de aumentar alimentos de origem vegetal, com redução dos alimentos que têm um conteúdo proteico elevado, ou seja aumentar a quantidade de alimentos de proveniência vegetal e diminuir os de proveniência animal e, em simultâneo, consumir alimentos que são de maior proximidade, escolher o que é local e sazonal», alertou.

Alexandra Bento defende ainda que «é preciso criar ambientes que sejam mais salutogénicos, que promovem a oportunidade de cada indivíduo desenvolver uma vida saudável». «Queremos que os portugueses vivam num ambiente que facilmente acedam a alimentos que são saudáveis», afirmou a responsável, fazendo notar que a ON tem vindo a alertar o Governo para promover a criação destes espaços que promovam este acesso. «Os portugueses não vivem num vácuo, não vivem num ambiente que é isento de más ofertas, por isso, temos de criar ambientes que sejam facilitadores de boas ofertas alimentares, com alimentos que tenham baixo valor calórico», alertou.

Sobre a retirada de alimentos da dieta por opção, a especialista defende que essa não é a opção correta se a pessoa não tiver problemas de saúde e de intolerância ou alergia. «A nossa alimentação é mais saudável se tivermos uma grande panóplia de alimentos. Não devemos retirar o leite se não tivermos qualquer problema em relação às proteínas do leite de vaca ou à lactose, nem os alimentos com glúten se não tivermos doença celíaca ou sensibilidade» a este nutriente, avançou. «Esta contrainformação em relação ao que é o supostamente saudável em nada beneficia a saúde das pessoas», concluiu a responsável.

Fonte: Viver Saúdavel

Source URL (modified on 22/03/2019 - 12:08): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/855