

Futuro da alimentação

Alimentos transformados pela tecnologia. O que antes era apenas uma possibilidade fictícia, hoje pode ser comprado facilmente nas ruas e pela Internet, sem precisar sair de casa. Mas seu uso é indicado para todas as pessoas? É só comprar e substituir por uma refeição quando, por exemplo, o objetivo é emagrecer? Não é simples assim. Segundo a nutricionista dos Projetos Preventivos da Ativia, **DRA. MARIANA FERRI D'ÁVILA**, o uso inadequado dos suplementos pode apresentar efeitos colaterais diversos que variam de pessoa para pessoa e de suplemento para suplemento.

Ela explica que a suplementação alimentar é uma estratégia de complementação usada para melhorar a oferta de nutrientes para uma pessoa. "Existem casos específicos em que ela pode ser usada, como em atletas e praticantes de atividade física cujo fornecimento de nutrientes pela alimentação é menor do que o necessário; pessoas que passam por tratamentos médicos agressivos, como quimioterapia e radioterapia; pessoas que não têm tempo para fazer algum tipo de refeição; crianças com problemas de crescimento e desenvolvimento; gestantes; pessoas que querem emagrecer e seguem dietas mais rígidas; estudantes e profissionais que necessitam de alta capacidade de concentração, entre outros", exemplifica.

COMO USAR

A nutricionista afirma que existem muitos suplementos alimentares e que estes podem ser de vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes, fitoterápicos e outros tantos. Ela ainda esclarece que eles podem sim substituir uma refeição como o almoço ou o jantar, desde que seja sob supervisão de um nutricionista, pois existem suplementos específicos para cada tipo de organismo. Quanto aos benefícios, de acordo com a Dra. Mariana, eles dependem do tipo de suplemento. "Mas podemos observar melhora da disposição, vitalidade, memória, libido, imunidade, anemias, alergias, tônus muscular, ganho de peso, emagrecimento, queda de cabelo, acne, ressecamento de pele, desempenho no esporte, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como câncer, hipertensão, diabetes, entre outros benefícios". Vale ressaltar que o suplemento alimentar é uma alternativa muito valiosa em diversos aspectos e necessidades específicas, porém, o seu uso deve ser avaliado, orientado e administrado por um nutricionista, pois o risco para a saúde pode ser muito grande. ♥

Ração para humanos?

Comercializada em todo o País e agora produzida também por marcas famosas, a **RAÇÃO HUMANA** é um suplemento alimentar que, segundo a divulgação dos fabricantes, auxilia no emagrecimento. Recentemente houve uma discussão de quem foi o inventor da ração humana, porém, discussões à parte, e ainda em tempo, lembre-se de que, por ser um suplemento alimentar, a indicação do uso da ração humana deve ser feita por um nutricionista, que vai avaliar se esse é o suplemento alimentar indicado para você.

