

## Relação da Nutrição Funcional para o Treinamento em Biometria Funcional:

Após milhares e milhares de anos em equilíbrio químico, nosso meio ambiente foi severamente alterado, iniciando de 100 anos para cá, através do progressivo envenenamento da natureza por produtos químicos da moderna agricultura, indústria, geração de energia e dos meios de transportes. As mudanças químicas geradas por esta poluição não ficaram confinadas somente ao meio em que foram produzidas. Evidências científicas de poluição, foram encontradas em todos os lugares do planeta, que vão das grandes cidades as mais remotas e isoladas regiões da Antártida.

O organismo humano encontra-se em permanente ciclo de atividade no esforço de se proteger contra os adversos efeitos dessa toxicidade. O ciclo de detoxificação é dependente, no seu limite, de nutrição adequada.

Considerando o empobrecimento do solo, pelo seu uso contínuo, com a falta de insumos agrícolas, pela monocultura, e pela excessiva acidez do solo (causada principalmente por chuvas ácidas), temos a produção de alimentos com baixo índice de nutrientes. Se aliarmos a isto a refinação e o processamento dos alimentos, pela adição de conservantes, espessantes, corantes, edulcorantes etc., ficamos a mercê de uma comida pobre em nutrientes essenciais como: amino ácidos, vitaminas, minerais e ácidos graxos (gorduras) essenciais.

Mesmo assim continuamos vivendo, mas com o aparecimento dos chamados **distúrbios funcionais**, como: acordar cansado, dificuldade de concentração, debilidade de memória, diminuição da libido, dificuldade para conciliar o sono, depressão, pânico, palpitações, fibromialgia, e ainda poderíamos enumerar mais uma dezena de sintomas, que poderiam estar também relacionadas ao estresse.

Para o equilíbrio celular, precisamos de aproximadamente 45 nutrientes diariamente. Quanto mais nos esforçarmos fisicamente, intelectualmente e quanto mais inadequado for nosso meio ambiente tóxico (álcool, fumo, poluentes, medicamentos) mais necessitamos de boa matéria prima nutricional. A comida, antes de ser caloria para nos manter em movimento, tem que ser excelência de matéria prima para a produção de células saudáveis, neurotransmissores, hormônios, sistema imune ativo etc. **Precisamos distinguir nutrientes saudáveis, de competidores nutricionais.**

Os principais nutrientes obtemos dos alimentos integrais, frutas, verduras, óleos saudáveis (azeite de oliva, óleo de salmão, linhaça e outros), os quais consideramos combustível aditivado. O “bom combustível” fornece função celular saudável e resposta emocional positiva.

Os competidores nutricionais são as gorduras de má qualidade (gorduras trans, vegetal hidrogenada, a maioria das margarinas, frituras, gorduras de origem animal), açúcar simples (de cana), café, chá preto, álcool etc. Esses competidores nutricionais sobrecarregam o fígado, cérebro, coração e retiram de circulação nutrientes como: Cálcio, Ferro, Magnésio, Complexo B dentre outros. Também favorecem processos inflamatórios e interferem na função celular saudável.

Quando mais precisamos de nutrientes saudáveis, ou seja, quando trabalhamos, estudamos, sobrecarregamos o físico e colocamos nossas células no limite da função saudável, é aonde avançamos em estimulantes como cafeína, tranqüilizantes como o álcool e nos deixamos seduzir pelo “*fast food*” ou nos refugiamos nos prazeres fugazes e perigosos, das guloseimas açucaradas os quais consideramos “combustível batizado”. Ou seja, enchemos o tanque com combustível que só queima, mas não faz a máquina funcionar adequadamente.

Sabemos que somente 30% de nossa qualidade de vida depende de nossa genética, os outros 70% dependem de nossa relação com nosso meio ambiente. Entenda-se isto como boa alimentação, dar preferência a alimentos orgânicos, evitar o uso excessivo de bebidas alcoólicas (que rouba magnésio e zinco do organismo e aumenta o estresse), restringir o uso de cafeína e passar longe de fumo. Também devemos evitar exercícios físicos extenuantes que contribuem para perda de vida saudável.

O estresse freqüentemente sugere para o corpo buscar alimento e isto resulta, na maioria das vezes, em seleção errada de comida e em inadequados horários do dia. Comer se torna impulsivo e o comedor impulsivo seleciona a comida conveniente para a referida satisfação. Alimentar impulsos pode levar a alimentar compulsões.

Apreciar o alimento com tempo para mastigar, salivar, favorece a boa digestão, com melhor absorção dos nutrientes e com isto melhor função dos mesmos.

Dormir pouco tem demonstrado alterar a química corporal (hormonal) o que pode favorecer aumento do peso. A insônia pode desenvolver distúrbio compulsivo da “desordem do comedor noturno” e que na maioria das vezes não são de alimentos saudáveis.

Os supermercados estão lotados de alimentos processados, que são produzidos com açúcar simples (de cana) e gordura saturada. Alimentos processados são freqüentemente “roubadores” de minerais e vitaminas. Agora a conveniência da comida “pré-pronta” é a tentação, difícil de se resistir, das famílias com falta de tempo. Se levarmos em conta que tempo não é só dinheiro, mas sim vida, precisamos fazer com que este balanço não seja negativo. O desconhecimento, ou falta de atenção para o que ingerimos no dia a dia, pode nos levar a falta de qualidade de vida. O que comer, quando comer e quanto comer pode fazer muita diferença em nossa performance. Depois de saber que devemos buscar comida saudável para o nosso dia a dia, com que freqüência deve ingeri-la?

Após 3 (três) horas sem nos alimentarmos começamos a liberar adrenalina, um dos “hormônios” do estresse, para estimular a liberação de glicose estocada no fígado, sob a forma de glicogênio. Esta liberação de glicose regulariza seu nível

de açúcar do sangue para que o cérebro funcione de acordo. O cérebro só tem como combustível a glicose e depende totalmente da sua ingestão ou dos estoques corpóreos, que podem ser utilizados em caso de privação alimentar por mais de 3 (três) horas.

Estudos demonstram que estar mais de 3 (três) horas sem se alimentar favorece o estresse, pois estaremos liberando adrenalina, que deixa o corpo em alerta como se fossemos enfrentar um animal bravo, levando a uma maior tensão muscular, aumentando os batimentos cardíacos e, com o tempo, esgotando as reservas do balanço autonômico. (balanço do sistema nervoso simpático e parassimpático). Dessa forma, o nosso breque interno diminui e ficamos mais acelerados, consumindo mais “combustível” (nutrientes) e a longo prazo com dificuldades para relaxar, dormir, falta de concentração, déficit de memória etc. Para evitar isto devemos buscar a ingestão de bons alimentos a cada 3 (três) horas e em pequenas quantidades. Quando comemos pequenas quantidades de alimentos de cada vez, favorecemos sua digestão, pois ácidos, enzimas digestivas, sais biliares etc, estarão disponíveis em quantidades adequadas e favorecendo a absorção dos nutrientes.

Quando ficamos por várias horas sem comer, além de estarmos liberando mais adrenalina e estressando o organismo como um todo, existe a predisposição de ingerirmos maiores quantidades de comida, o que favorecerá má digestão, devido ao limite de produção de enzimas digestivas. Isto leva a má digestão, com aumento de fermentação alimentar, má absorção de nutrientes e absorção de toxinas provenientes de substrato alimentar fermentado .

Isto estressa mais o organismo que precisará se livrar deste material tóxico absorvido pelo intestino que vai sobrecarregar mais ainda este organismo.

Sobrecarga tóxica ambiental aliada à sobrecarga tóxica digestiva favorecem, a longo prazo, o aparecimento das doenças degenerativas como câncer, doenças cardiovasculares, Alzheimer, Parkinson etc, e tem influência a curto prazo sobre o sistema imune, nervoso e função endócrina.

Habito saudável de vida, alimentação adequada a cada 3 (três) horas, pratica moderada de esporte, respeito pelos horários de sono, evitar as substâncias potencialmente tóxicas no dia a dia, é a melhor prevenção de **estresse celular** e suas conseqüências danosas sobre nosso organismo. Afinal, cada pessoa é seu melhor provedor de seguro de saúde e vida.

## Alimentos que devemos evitar, os mais tolerados e dicas Importantes:

### Devemos evitar Alimentos potencialmente alergênicos e/ou intolerantes.



- Leite e derivados (queijo, manteiga, iogurte, requeijão etc)
- Farinhas brancas (refinados: pães, bolachas, biscoitos etc)
- Açúcar e derivados (doces e etc.)
- Chocolate, café, chá preto ou mate
- Amendoim, milho, pipoca
- Carnes embutidos (presunto, salame, salsicha, etc.)
- Sucos artificiais, corantes vermelhos (metabisulfito de sódio) e amarelos (tartrazina)
- Bebidas alcoólicas
- Pimenta do reino
- Shoyo (glutamato monossódico)
- Adoçantes artificiais
- Atum, cação e peixes de rio.
- Frituras, Gordura e Margarina
- Salgadinhos

OBS: Alergia, sensibilidade e/ou intolerância alimentar, podem ocorrer com a ingestão de qualquer alimento (mesmo os não contidos na listagem geral acima) por pessoas hipersensíveis a alimentos específicos. As intolerâncias chamadas **escondidas** ficam mais fáceis de serem identificadas quando as substâncias descritas como mais intolerantes, são retiradas da dieta e observando a diminuição dos sintomas.

## Utilizar Alimentos melhor tolerados ou com propriedades funcionais:



- Frutas “in natura” ou secas
- Legumes e Vegetais (orgânicos se possível)
- Farinhas integrais (pão integral, macarrão integral ou de arroz, etc.) moderadamente
- Arroz integral, aveia, quinua real e semente de linhaça
- Leite de arroz
- Leite de soja (moderadamente)
- Sucos naturais ou congelados
- Sucos com clorofila, brotos, beterraba, etc.
- Carnes (moderadamente)
- Frutas

## Dicas Importantes:



- Para passar no pão integral: pode se fazer um patê com Azeite de oliva extra virgem adicionando tomate seco, ou berinjela, ou grão de bico e etc. Pode adicionar um pouco de sal (máximo de 6g por dia).
- Comer rigorosamente de 3 em 3 horas podendo ser, por exemplo, uma fruta.
- Comer alimentos tradicionais como: arroz, feijão, carne branca, hortaliças, legumes e ovos cozidos (moderadamente).
- Pode cozinhar os alimentos com folhas de manjeriço e louro, pois ajudam na digestão.
- Temperar a salada com orégano, pois ajuda no processo de desintoxicação alimentar.
- Fontes de Cálcio: Sardinha, soja, folhas de nabo, feijão, gergelim (1 colher de sopa tem 10 vezes mais cálcio que um copo de leite).

## Observações:

- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Beber bastante líquido (preferência água mineral – 2 litros/dia).
- Realizar os exercícios de respiração diariamente
- Caminhar 20 minutos por dia.

## 10) Conclusão:

O D.L.O. não identifica o alimento sensibilizante específico, mas apresenta uma avaliação importante no estado geral de hipersensibilidade alimentar. Sugere-se, neste caso, a retirada dos principais alimentos alergênicos, descritos acima, com a posterior verificação da melhoria dos sintomas clínicos e a reavaliação pelo DLO. Em caso de não haver melhora, deve-se encaminhar a um especialista em intolerância alimentar e apresentar os exames. Com a diminuição da intolerância alimentar, os pacientes apresentam uma significativa melhora na eficiência dos Treinamentos em Biometria Funcional e na qualidade de vida.

