



Pílulas
de
Saúde



Mútua

JÁ PAROU PARA PENSAR SE VOCÊ VIVE EM UM “AMBIENTE OBESOGÊNICO”?

Os chamados “ambientes obesogênicos” são aqueles ambientes promotores ou facilitadores de escolhas alimentares não saudáveis.

A maioria dos estudos sugere que os pais, os principais cuidadores, são responsáveis, em parte, pelos hábitos alimentares não saudáveis apresentados para os filhos. E **para que essa prática alimentar se modifique, é necessário mudar o comportamento da família, garantindo a escolha correta dos alimentos.**

Os **alimentos processados**, em geral, têm alta densidade energética e **são pobres em nutrientes**, contribuindo para um “ambiente obesogênico”.

Uma alimentação adequada e saudável é feita com preparações culinárias tradicionais, baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados. Por isso, **tente não usar alimentos ultraprocessados nas refeições.**

Além disso, comer sem regularidade e atenção contribui para o hábito de comer a qualquer hora ou “beliscar”.

Comer na frente de telas favorece um mecanismo de “alimentação inconsciente”, no qual se mastiga menos e come-se mais.

Por isso, um destaque especial é dado às circunstâncias que envolvem o ato de comer. **Sempre que possível, recomenda-se comer em ambientes apropriados, em companhia, e desfrutando de uma alimentação que traz benefícios para saúde e qualidade de vida.**

Fonte: Ministério da Saúde (2022)

Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira
Dra. Rosanna Caterina Imbroisi
Dr. Flavio Henrique Zoner Rocha
Dr. Juan de Carvalho R. Araújo

Equipe de Nutrição do Centro de Diagnose da Mútua