

Opinião



**A Geração S+ é feita de todos!** *Marco Clemente*

Todos os meses, a Geração S+ vai chegar até si através das páginas do Região de Cister. Em conjunto, estes dois parceiros vão transmitir-lhe conselhos para que a sua vida seja mais saudável, mais feliz. Este mês, dedicamos a nossa rubrica a Alimentação Saudável, no próximo mostramos o lado +Romântico.

Na última década, a evidência científica tem vindo a demonstrar a importância da adoção de um estilo de vida saudável. Além de mais saúde, o desempenho escolar e profissional aumentam, os índices de satisfação também, bem como a sensação de bem-estar e de felicidade.

O projeto Geração S+ promove a opção por um Estilo de Vida Saudável entre adolescentes. Queremos um crescimento +Saudável, +Sustentável, +Social, com +Sentido. Crianças e adolescentes mais felizes serão adultos mais realizados, mais saudáveis, mais felizes.

Prendemos criar as condições necessárias para o bem-estar mental do adolescente, através do despertar para a importância de relacionamentos saudáveis, atitudes de

**O projeto Geração S+ promove a opção por um Estilo de Vida Saudável entre adolescentes. Queremos um crescimento +Saudável, +Sustentável, +Social, com +Sentido**

dedicação ao outro, sentido de vida, resiliência, aceitação, abertura à aprendizagem, boa gestão emocional. Queremos estimular a atitude Mindful, de observação atenta, nunca esquecendo o quão importante é uma alimentação saudável e a atividade física, tendo como linha mestra as recomendações da Organização Mundial de Saúde.

O Geração S+ integra-se num projeto internacional composto por seis países europeus – Community of Practices for Healthy Life Styles – COP4HL, suportado pela Comissão Europeia, que tem como objetivo desenvolver uma comunidade europeia mais saudável e sustentável a longo prazo.

O projeto destina-se a adolescentes, mas pretende chegar também aos seus principais influenciadores: pais, familiares, professores e treinadores.

Em Portugal, o projeto é promovido pela Escola Superior de Saúde de Alcoitão (ESSA), da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML), e pela Physioclem, em parceria com diversas entidades e empresas locais, dependendo da área geográfica onde as ações decorrem.

Um adolescente consciente e atento, vive uma adolescência feliz, capaz. Olhar de frente para os desafios e definir objetivos são pontos essenciais na definição de uma personalidade que se quer, também ela, feliz em adulta.

A Geração S+ é feita de todos!

NUTRICIONISTA JOANA MARQUES DEIXA CONSELHOS PARA QUEM QUER COMER MELHOR

# As vantagens de uma alimentação saudável



A nutricionista Joana Marques faz uma advertência inicial: “uma alimentação saudável só traz vantagens!” Mas em que medida, perguntará o leitor. A especialista responde: “Ganhamos mais saúde, energia, promove o bem estar físico e psíquico e também podemos dizer que melhora o nosso humor”. E agora vem, talvez, a melhor parte... “Principalmente para as mulheres – embora não queira dizer que os homens não tenham também estas preocupações – melhora a beleza e aspeto da nossa pele, dos nossos cabelos, do nosso corpo no geral”, salienta esta licenciada em Ciências da Nutrição e em Nutrição Humana, Social e Escolar, que trabalha na Câmara de Alcobaca desde 2005 e que integra a equipa do projeto Geração S+.

Para aquela técnica, uma alimentação saudável consiste “em fornecer ao organismo todos os nutrientes que ele necessita para funcionar corretamente através dos da ingestão da quantidade adequada de alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, além de que deve ser também uma alimentação ‘amiga do ambiente’ e também das tradições culturais”,

nota Joana Valentim Marques, para quem a “quantidade e a qualidade de alimentos que ingerimos é extremamente importante para evitar carências e/ou excessos alimentares melhorando assim a saúde.”

Uma alimentação saudável é “essencial para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do corpo humano ocorra de forma apropriada e saudável, mas será mais cara do que aquela a que a maior parte das pessoas estará habituada?” Pelo contrário. Ao investirmos numa alimentação equilibrada e saudável estamos a prevenir o surgimento de algumas doenças, logo podemos dizer que poupamos nos gastos na nossa saúde. É possível fazer uma alimentação saudável e fazer algumas poupanças basta ter em atenção alguns aspetos, nomeadamente planejar as refeições semanais com antecedência, pois poupamos tempo e dinheiro e conseguimos alimentar-nos melhor. Optar por produtos nacionais, locais e da época também ajuda nesta poupança, pois são mais económicos além de mais saborosos e optar por alimentos frescos evitando os alimentos processados/ embalados”, também ajuda. O

fundamental é, porém, “não ter mais olhos que barriga” e ingerir apenas a quantidade necessária. Fazer as refeições em casa e levar a “marmitta” para o trabalho, reaproveitar sobras despertando a sua criatividade para criar novos pratos são algumas das sugestões desta profissional.

O despertar de consciências nas sociedades modernas é inevitável e para Joana Marques é quase necessário “fazer um ‘reset’ geral e voltar tudo ao início, do zero”. “Muito sinceramente acho que a maioria das pessoas está completamente ‘desequilibrada’ e perdida emocionalmente e quando tentamos alertar para essa questão não o aceitam, não procuram ajuda, não param para refletir sobre o que realmente se passa com elas! Neste momento temos um sociedade completamente egoísta em todos os aspetos. Tem de ser cada um de nós, no seu íntimo a mudar, a melhorar comportamentos gerais, e se cada um fizer a sua parte, em conjunto conseguimos alcançar o objetivo deste projeto, que passa por “contribuir para uma sociedade mais feliz, mais saudável!”

texto JOAQUIM PAULO

## Como praticar uma alimentação saudável?



**Planeie as suas refeições**

Ao planejar está a contribuir para uma alimentação saudável.

**Faça 5 a 6 refeições diárias**

Não esteja mais de três horas e meia sem comer.

**Tome sempre o pequeno-almoço**

Garanta que o dia começa com toda a energia necessária para o bom funcionamento do organismo.

**Inicie as refeições principais com sopa**

Além dos seus benefícios nutricional

(rica em vitaminas, sais minerais, fibras), promove aumento da saciedade, controlando o apetite, os níveis de glicemia e colesterol sanguíneos e, também, melhora o trânsito intestinal.

**Consuma mais peixe do que carne**

O peixe é um alimento rico em ácidos gordos ómega 3, importantes na prevenção de doenças neurodegenerativas e na redução do colesterol sanguíneo. Opte por carnes brancas (frango, peru, coelho).

**Dê prioridade aos produtos hortícolas e frutos**

A ingestão adequada de produtos hortícolas (3 a 5 porções) e de frutos (3 a 5 porções) é fundamental para o bom funcionamento do organismo.

**Controle a ingestão de gorduras**

Não ingira a gordura visível da carne. Evite a gordura saturada. Opte pela utilização de azeite (gordura vegetal) para temperar e cozinhar.

**Reduza a quantidade de sal**

Utilize ervas aromáticas, cebola, alho

e aipo, por exemplo, para dar mais sabor aos seus pratos.

**Reduza a ingestão de açúcar**

Em excesso, contribuiu para o aumento de peso, desencadeia o desenvolvimento de algumas doenças metabólicas, provocando também dependência. Evite alimentos com açúcares adicionados. Encontre o açúcar que precisa na ingestão de fruta, cereais e tubérculos, leguminosas.

**Pratique exercício físico com regularidade**

Vai começar hoje?