

A alimentação da Mulher

Mulheres são diferentes dos homens até na hora da refeição

Por Gilberto Ururahy



O fisiologismo da mulher tem particularidades que requerem cuidados. Diferente do homem, ao longo da vida ela fica mais suscetível a algumas deficiências nutricionais, como a de ferro e cálcio. Por isso, além das recomendações comuns aos dois sexos, como praticar exercícios, evitar situações recorrentes de estresse e dormir pelo menos 8 horas diariamente, a qualidade de vida da mulher passa também por pensar melhor a alimentação, especialmente porque a taxa metabólica na mulher é menor do que a do homem, já o inverso ocorre com o acúmulo de gordura, muito mais recorrente na mulher.

Mesmo que tudo pareça estar correto na alimentação, a mulher deve prestar atenção em alguns nutrientes, como ferro, minerais antioxidantes, peixes, frutos do mar e vegetais em grande quantidade e variados. Um bom parâmetro é a pirâmide alimentar, lembrando sempre de consumir um item de cada nível por refeição.

Como funciona a Pirâmide Alimentar

Começando pela base, onde estão os alimentos ricos em carboidratos como pães, massas, cereais e arroz. Por estarem compreendidos no maior grupo de alimentos devem ser ingeridos em maiores quantidades durante o dia, pois são importantes fontes de energia. Logo acima da base estão os alimentos reguladores, representados pelos grupos das frutas, verduras e legumes. São assim chamados porque são fontes de vitaminas, minerais e fibras que ajudam na regulação de várias reações do nosso corpo. As hortaliças têm também componentes que são grandes aliados na prevenção ao câncer de mama e colo de útero. Segundo Pesquisa da Universidade da Califórnia, o organismo da mulher precisa do dobro de porções diárias de vegetais do que o dos homens (10 porções contra cinco).



No terceiro nível da pirâmide alimentar estão outros dois grupos de alimentos, em sua maioria de origem animal, como leite e derivados, carne, frango e ovos. A carne é uma ótima fonte de proteína, tão importante na formação, oxigenação e manutenção dos tecidos. E tem muito ferro (a de boi tem o dobro que as carnes das aves), uma substância que, se estiver em falta no seu organismo pode deixá-la sem pique, especialmente na época da menstruação. Para conseguir absorver mais o ferro das refeições, coma uma fruta rica em vitamina C de sobremesa, como a laranja o kiwi e o morango. Ainda no terceiro nível da pirâmide estão os feijões, as ervilhas e as nozes, também importantes fontes de proteína e minerais.

O topo da pirâmide é representado pelos alimentos que devem ser consumidos com moderação, pois além de calóricos podem levar à obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes entre outras enfermidades. Neste grupo estão os óleos, as manteigas e as margarinas, os açúcares e os doces.

Qualquer que seja a sua idade, nunca é cedo ou tarde para começar uma alimentação saudável adaptada às suas necessidades. Por terem menos massa muscular que os homens, para a maioria das mulheres entre 1.200 e 2.200 calorias diárias são suficientes. Muitas lutam contra a balança apelando para novas dietas e remédios da moda. Essas são soluções a curto prazo e que podem até mesmo ser perigosas para a saúde da mulher.