

ESPECIAL SAÚDE E BELEZA ■ Alimentação funcional auxilia no tratamento de doenças

No lugar da farmácia, a feira

Bel Ramalho

Quando batem aquelas crises de enxaqueca, rinite, sinusite e asma, tão comuns nesta época do ano, a primeira reação costuma ser a corrida à farmácia. Mas conhecendo as funções terapêuticas de diversos alimentos, o destino correto deveria ser o supermercado – mais precisamente, a seção de hortifruti.

A nutrição clínica funcional trabalha o tratamento e a prevenção de doenças com base em uma dieta específica para cada organismo. Assim, em vez de sugerir que toda pessoa em busca de uma alimentação saudável se entupa de vitaminas, tomates, soja ou peixes, a especialidade parte do estudo do metabolismo de cada paciente e prescreve os alimentos necessários ao reequilíbrio daquele organismo específico.

– A maioria dos problemas tem muito a ver com os maus hábitos alimentares. Quando você retira os alimentos que podem causar alergia da dieta e insere um a um, o organismo identifica exatamente aqueles que estão provocando algum distúrbio. Às vezes também é indicado fazer exame de sangue para auxiliar essa identificação – explica a nutricionista Tatiana Rom.

Ana Maria Lima, de 61 anos, conta que mudanças



Verduras são sempre aconselháveis, mas a regra fundamental é variar o cardápio e identificar o que faz bem a cada um

nos hábitos alimentares resolveram problemas que a acompanhavam desde a adolescência.

– Sempre senti dores de cabeça, inchaço nas pernas e azia, mas quando afastei os derivados de leite da minha dieta, os sintomas desapareceram em uma semana. Foi algo inacreditável. Além de tudo, ainda perdi oito quilos

em seis meses. Agora estou fazendo experiências com mais alimentos para resolver outros problemas – conta a dona de casa.

De acordo com a nutricionista, cada vez mais pacientes com osteoporose, doenças cardiovasculares, hiperatividade, enxaqueca, bronquite, câncer e depressão procuram a especialida-

de.

– Os alimentos não curam, eles diminuem o risco de aparecimento de doenças e ajudam no tratamento. Normalmente o medicamento trata o efeito da doença, e não o mal. O mais gratificante é quando um paciente consegue dispensar o uso de remédios – declara Tatiana.

Segundo a nutricionista,

apesar de as funções terapêuticas dos alimentos serem conhecidas, eles ainda não são utilizados como deveriam.

– Não é preciso andar com uma listinha de alimentos que fazem bem para isso ou para aquilo. As pessoas têm de aprender a sair da rotina alimentar e experimentar coisas novas – conclui.

■ Teste identifica intolerância

A intolerância alimentar é uma doença comum, porém ainda raramente diagnosticada. Na última sexta-feira, um teste que comprova quando o organismo reage negativamente a um alimento foi apresentado oficialmente no Brasil durante o II Congresso de Brasileiro de Nutrição e Câncer, em São Paulo.

O Alcat Test estuda o comportamento específico de nossas próprias células frente a cada alimento, determinando aqueles que geram conflitos e ajudando a criar uma dieta saudável para cada organismo.

No esporte, o clube Barcelona realizou o teste em todos os seus jogadores, inclusive no brasileiro Ronaldinho Gaúcho, com o objetivo de detectar de que forma a alimentação dos jogadores poderia influenciar diretamente na performance.

– O teste é feito através de exame de sangue e determina a intolerância numa escala que vai de alta, média, baixa ou nenhuma – explica o diretor do Alcat Test no país, Miguel Garcia, acrescentando que no Brasil, 35 milhões de pessoas têm enxaqueca e em 50% a causa é intolerância alimentar.



Um prato repleto de cogumelos shiitake (acima) é indicado para aumentar a imunidade e até combater tumores; já a cenoura (E) auxilia no combate a infecções

Cardápio da imunidade

IOGURTE – pode estimular a produção de anticorpos e de interferon gama. Os lactobacilos podem combater células cancerosas. Dose: 180g/dia.

SHIITAKE – Aumenta a imunidade, estimula os macrófagos e linfócitos e eleva a produção de interleucina 1, que combate tumores. Dose: 100g/dia.

ALHO – Pode estimular a resposta imunológica e os macrófagos. Dose: 2 dentes/dia.

ZINCO – Rejuvenesce o sistema imunológico e estimula a se desenvolver após a atrofia da meia-idade. Encontrado em frutos do mar. Dose: 80 g/dia de ostras.

CENOURA – O betacaroteno estimula células imunológicas combatentes de infecções. Dose: 60g/dia.