

Deficit nutricional compromete saúde atual e futura, alertam especialistas



Muitas vezes, temos a convicção de que estamos comendo o que precisamos para sermos saudáveis. É como se, em qualquer situação, o bom e velho prato de **arroz, feijão, bife e salada** fosse suficiente para garantir a boa saúde.

Porém, nem sempre é assim: não são raros os casos em que o cardápio não supre toda a gama de nutrientes de que o organismo precisa.

"A deficiência nutricional é uma forma de desnutrição (subnutrição) caracterizada pela carência de elementos importantes ao corpo. Pode ser uma falta geral de várias substâncias ou de alguma específica. A de ferro, por exemplo, chamada de anemia ferropriva, é a mais comum", explica Flávia Barbosa, mestre e doutora em Endocrinologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem).

CADA FASE, UMA DEMANDA

Em alguns períodos específicos, como na **gravidez**, a urgência por nutrientes aumenta para permitir o desenvolvimento e o crescimento fetal. Na infância, a desnutrição no Brasil se revela desde o baixo peso até o comprometimento da performance física e intelectual e a vulnerabilidade às infecções. Tanto é que, nas ações públicas, pesquisas do Governo revelam que 48,9% dos homens e 61,3% das mulheres com mais de 18 anos sofrem com o consumo inadequado de **cálcio** (de ferro, 4,8% e 12,6, respectivamente).

O **excesso de proteínas e gordura** pode resultar no aumento nos níveis de colesterol e triglicerídeos. As proteínas sobrecarregam fígado e rins, e a insuficiência de fibras altera o funcionamento desejável do intestino, facilitando a ocorrência de doenças graves como o câncer.

"Fatores sócio-econômicos como emprego, renda, acesso a alimentos, tabu alimentares, saneamento básico e serviços de saúde entram como gatilhos", salienta a nutricionista esportiva e ortomolecular Gabriela Zugliani, pós-graduada em Nutrição Ortomolecular.

Fonte: UOL