

Reeducação Alimentar

Por: Anderson Peixoto



Ao longo dos últimos anos, a forma como os alimentos chegam às famílias acabou se modificando. Uma das causas é a escassez de tempo disponível para preparo de alimentos mais demorados, e tais circunstâncias acarretam em alguns males, como maus hábitos alimentares e ganho de peso.

Estes males exigem um processo de reeducação alimentar, e esse foi o tema do programa Saúde em Questão, exibido no dia 3 de setembro, que entrevistou a nutricionista Maura Marcia Boccato Cora Gomes.

Segundo Maura, o ganho de peso se dá por diversos fatores, alguns são relacionados às causas sociais, como a ansiedade e exigências externas – que influenciam os hábitos alimentares – ou problemas fisiológicos, um exemplo são pessoas que sentem mais fome após à tarde, e tal fato as torna propensas ao aumento de peso.

Enfim, o processo de Reeducação Alimentar se baseia em explicar ao paciente as causas do problema e contorna-las paulatinamente, ao contrário do que a maioria dos pacientes busca – que são os resultados imediatos.

Assista ao programa completo [aqui](#).