

Mastigação para a Qualidade de Vida

Colaboradora Daniela Dadona – 30/12/2013



O programa desta sexta-feira, 27 de dezembro de 2013, recebeu a fonoaudióloga do Hospital do Servidor Público Municipal, Ana Amélia Souza, para falar sobre mastigação e qualidade de vida.

A mastigação é o ato de receber, morder, triturar e pulverizar o alimento e tem como objetivo reduzir esse alimento em partículas menores por meio dos dentes, contando com a ajuda da saliva, que vai preparar o bolo alimentar para a deglutição e digestão.

“Quando você come muito depressa, não mastiga o suficiente e acaba ficando com fome muito mais rápido. Depois de 20 minutos de mastigação, o cérebro recebe um recado de que você está satisfeito e libera um hormônio responsável pela saciedade, então, é preciso mastigar com calma”, explicou, por meio de um vídeo educativo.

Para que a mastigação se estabeleça de forma consciente deve-se aprender a ouvir o próprio corpo e mudar os hábitos do cotidiano, buscando melhorar a qualidade de vida.

A fonoaudiologia realiza uma avaliação inicial na qual é examinada a parte muscular, dentição, mordida, movimentos de língua e a terapia, que auxilia com orientações sobre os exercícios para fortalecer a musculatura, mastigação e a deglutição.