



IMC



RAFAEL MAGALHÃES

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A nutrição saudável fortalece o sistema imunológico, levando à prevenção de doenças e estimulando os neurotransmissores, que ajudam a regular certos padrões emocionais, como as sensações de motivação, bom humor, tranquilidade e concentração. A grande mídia nem sempre tem interesse em divulgar ações que estimulem bons hábitos alimentares, já que grandes anunciantes são empresas fabricantes de alimentos que investem milhões em publicidade e possuem uma conduta não saudável na fabricação de seus produtos. Propõe-se uma intervenção do Estado para que estimule as famílias a oferecer às crianças alimentos saudáveis desde os primeiros anos de vida. Sugere-se que parte da verba de publicidade do governo seja destinada à divulgação de propagandas na TV, estimulando a boa alimentação. Poderia ser mostrada a questão do vício em açúcar, enfatizando que uma vez que se coloque açúcar em um alimento oferecido a uma criança, dificilmente ela vai querer ingerir novamente aquele alimento sem açúcar, iniciando-se assim o ciclo vicioso dos maus hábitos. Nessa era globalizada em que vivemos, estamos conectados à países que também possuem altos índices de mortalidade por doenças relacionadas à obesidade, como os Estados Unidos. Entende-se que grandes aprofundamentos acerca da biologia dos alimentos não sejam didáticos para a grande massa, razão pela qual sugere-se que as campanhas publicitárias tenham linguagem simples e de fácil compreensão sobre atitudes básicas, como “troque a bolacha recheada de seu filho por uma fruta” ou “substitua o salgadinho de seu filho por um sanduíche caseiro”. Certamente não seria uma luta fácil, mas, se nada for feito, cada vez mais veremos pessoas doentes colapsando o sistema de saúde, com uma vida pouco produtiva e pouco prazerosa pelo fato de simplesmente “sobreviverem” um dia após o outro, sem de fato aproveitar com qualidade e alegria a grande oportunidade que é estar vivo.

