

Fome Oculta



Nossos jovens estão acostumados a ingerir alimentos que chamam atenção pela embalagem,

pelo sabor do mercado e não pelo valor nutricional. O que tentam passar é: o sabor condimentado e não o nutricional, então uma alimentação rica em macronutrientes e micronutrientes é necessária em nossa dieta o que não acontece com os alimentos rápidos.

A não preocupação com a riqueza de nutrientes dos alimentos traz graves problemas à saúde no século XXI. A falta permanente de certos micronutrientes em nossa alimentação leva a sérias carências em nosso organismo.

Sabemos que no período das "grandes embações (1500)" os navegadores sofriam com frequência da falta de micronutrientes, levando ao escorbuto, sangramento das gengivas, por falta de alimentos ricos em vitamina C. Em 1800 as anemias eram frequentes, pois a deficiência de ferro na alimenta-

ção alterava o sistema neurológico pela deficiência do iodo, mais tarde, em 1900, a falta mais constante era da vitamina D, portanto é uma carência não explícita de um ou mais micronutrientes. Este é considerado, hoje, o problema nutricional mais sério do mundo moderno.

A diminuição silenciosa destes micronutrientes, vitaminas e minerais, não apresentam sinais nem sintomas, estes só aparecerão em estágios mais avançados. A fome oculta compromete, muitas vezes, o nosso sistema imunológico, bem como o desenvolvimento físico e mental. Podemos citar 5 micronutrientes básicos que provocam a síndrome da fome oculta: 1 - Ferro: provoca anemia, deficiência no sistema imunológico e falta de ar; 2: Iodo - pode provocar deficiência em fetos, problemas de audição e ansiedade; 3- Zinco - alteração no crescimento, problemas de pele e sistema nervoso; 4 - vitamina A - problemas na visão e no sistema imunológico e 5 - vitamina D - em conjunto com o cálcio pode levar à osteoporose e deficiência no crescimento esquelético. Portanto, uma alimentação equilibrada es-

tará completa com os micronutrientes necessários para nossa saúde alimentar, neste caso não teremos "fome oculta".

Temos que pensar sempre em uma alimentação o mais natural possível, livre de contaminantes, e equilibrada nutricionalmente. Não podemos esquecer e tampouco colocar para segundo plano os micronutrientes, são eles que irão definir as deficiências em nossa alimentação. Isto significa que na época em que vivemos (início do século XXI) não existe mais aquilo de dizer, isto é doença de tal faixa etária, atualmente toda e qualquer doença é para toda e qualquer idade.

A fome oculta é silenciosa vai agindo lentamente até o momento em que é diagnosticada, as pesquisas mostram que de cada 4 pessoas 1 desenvolve a chamada fome oculta.

Precisamos mudar nossos hábitos alimentares, procurando consumir mais alimentos produzidos de maneira ecologicamente correto ou orgânicos...