

# ALIMENTAÇÃO E DOENÇAS

Escrito por Ana Beatriz Sanches

Você sabia que o corpo humano é composto por várias células e que dependendo do que a gente come, podemos influenciá-las? Uma alimentação saudável, deixa nosso corpo mais forte, porém uma má alimentação pode deixar nosso organismo doente, um exemplo disso são os chocolates, que são gostosos, mas tem muito açúcar e, se consumidos em excesso, podem nos prejudicar.

**FIQUE ATENTO:** Nada de exagero! Comer mais do que nosso corpo precisa pode fazer mal a nossa saúde.

O exagero, mesmo quando falamos de alimentos saudáveis, também faz nosso corpo não funcionar corretamente e podemos desenvolver alguns problemas de saúde. Por isso, moderação é a palavra chave!

## DOENÇAS ASSOCIADAS A MÁ ALIMENTAÇÃO:

### DIABETES TIPO 2

Essa doença faz com que o nosso corpo não consiga absorver corretamente alguns nutrientes, isso acaba sobrecarregando o pâncreas, que em pouco tempo fica cansado e para de funcionar, fazendo com que os níveis de açúcar no sangue se elevem muito, podendo diminuir as funções do nosso corpo, causando visão turva, lentidão para cicatrizar machucados e podendo causar complicações para alguns órgãos como coração, olhos, rins e nervos, além dos casos não tratados que podem levar até a morte.

### OBESIDADE

Quando a gente come mais do que precisa e não faz atividades legais, como brincar, correr e pular, o nosso corpo guarda essas energias extras como gordurinhas. Essas gordurinhas podem trazer problemas nas articulações do nosso corpo, dor nas pernas e até dificultar a nossa respiração. A obesidade mórbida é quando a situação fica mais séria. As pessoas que têm obesidade mórbida têm mais dificuldade para fazer coisas simples do dia a dia, como subir escadas, ir ao banheiro e até levantar da cama. Isso acontece porque o peso extra pode machucar as pernas só de ficar em pé!

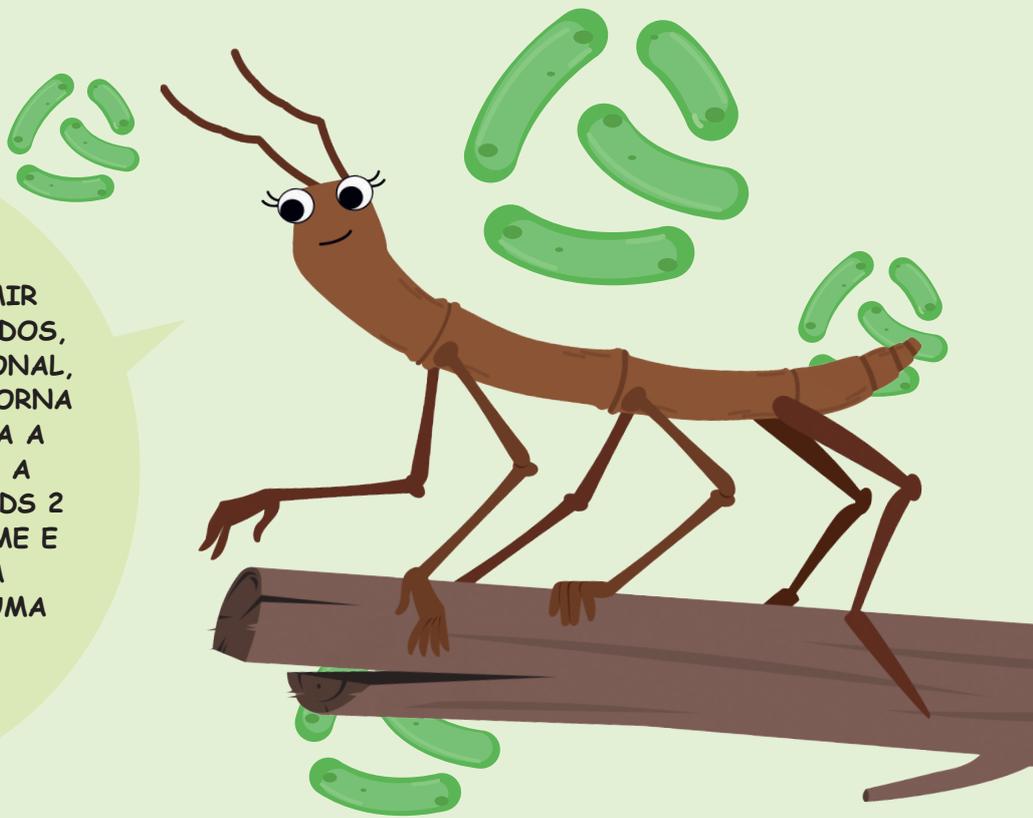
### ANEMIA

É a falta de nutrientes no nosso corpo, o que nos deixa sem disposição física e mental. Esses nutrientes são normalmente ferro, zinco, vitamina B12 e proteínas, que são encontrados em frutas, legumes e carnes. Sem eles, nos sentimos fracos, com tontura, falta de ar e dificuldade para aprender, para brincar e trabalhar.

A má alimentação pode causar muitos problemas para o nosso corpo, mas para algumas pessoas, mesmo o alimento considerado saudável pode fazer mal. Por que será que isso ocorre? Isso pode ocorrer de duas maneiras: a primeira é a ALERGIA, que é uma reação do nosso corpo ao comer algo relativamente saudável para a maioria das pessoas, como amendoim, pão, ovo, peixe, leite entre outros. A pessoa que tem alergia pode ficar com bolinhas pelo corpo, vermelhidão, inchaço, coceira, aftas no trato digestório, sensação de desconforto na garganta, nariz entupido e escorrendo; dores abdominais e excesso de gases; ardor e queimação ao evacuar; diarreia ou prisão de ventre; tosse, rouquidão e chiado no peito e, em casos mais graves, pode até ficar sem ar.

E o segundo é a INTOLERÂNCIA ALIMENTAR, que é a incapacidade do corpo de absorver alguns nutrientes pela falta de enzimas digestivas. Sendo assim, as pessoas que têm intolerância não conseguem fazer

VOCÊ SABIA QUE CONSUMIR ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, TÊM MENOR VALOR NUTRICIONAL, O QUE A LONGO PRAZO SE TORNA UM GRANDE PROBLEMA PARA A SAÚDE. O ODS 3 DESTACA A SAÚDE E O BEM-ESTAR, O ODS 2 RESSALTA ERRADICAR A FOME E GARANTIR A SEGURANÇA ALIMENTAR POR MEIO DE UMA MELHOR NUTRIÇÃO



a digestão desses alimentos adequadamente e normalmente, não absorvendo os nutrientes dos mesmos. É comum as pessoas serem intolerantes a alimentos feitos de leite e glúten, como pão, macarrão, iogurte, bolos, entre outros. Pessoas que têm intolerância ao comer um desses

alimentos, podem ter dor de barriga, ânsia de vômito, dor de cabeça, dor de estômago, vermelhidão e coceira na pele. Mas para saber se a pessoa tem ou não alguma restrição alimentar é preciso passar por um médico ou Nutricionista, ok?



**ODS 2**  
Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.



**ODS 3**  
Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Assegurar uma vida saudável, em todas as idades.

## QUAL A DIFERENÇA?



### INTOLERÂNCIA ALIMENTAR

O corpo tem dificuldade na digestão de determinado alimento ou nutriente.

Sintomas mais comuns:  
Diarreia, náuseas e gases.

### ALERGIA ALIMENTAR

O organismo reage, combatendo o alimento, como se fosse um agente agressor.

Sintomas mais comuns:  
Erupções na pele, coceira, inchaço (inclusive de mucosas), dificuldade de respirar, diarreia, sangramento intestinal.