



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

## *Bem vindo ao novo Nutrição e Dietética*

**“Que o teu alimento seja a tua medicina”**

Hipócrates (460 – 377 AC)

É com imensa alegria que partilho consigo a terceira actualização do [www.nutricaoedietetica.com](http://www.nutricaoedietetica.com). Com esta nova actualização, após inúmeras solicitações da parte de muitos dos meus pacientes, relativamente a aumentar o conteúdo deste site, espero corresponder a esses pedidos e sugestões.

Aqui, no seu site de nutrição e dietética poderá encontrar receitas saudáveis, informação sobre alguns alimentos, plantas e suplementos alimentares, alguns artigos de nutrição, curiosidades e muito mais ... Espero que goste e que o ajude a melhorar a sua qualidade de vida, e dos seus, através de uma nutrição inteligente, pois afinal “somos o que comemos”.

Se seguir uma alimentação racional, equilibrada, variada e adequada ao seu caso específico, as probabilidades de ter uma vida plena de saúde aumentam substancialmente. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 80% das doenças crónicas poderiam ser prevenidas através de uma alimentação saudável aliada a algum exercício físico. Acredito totalmente nisto pois a minha experiência profissional assim o confirma. Ao longo de treze anos de prática de dietética e nutrição clínica, tive o privilégio de acompanhar alguns milhares de pessoas surpreendendo-me frequentemente, com resultados tão positivos e duradouros. Algumas pessoas “renasceram”, tendo a oportunidade de uma nova vida mais saudável, após pequenas mudanças graduais na sua alimentação.

É verdade que uma grande parte das pessoas mais doentes fez ao longo de vários anos da sua vida uma alimentação francamente errada. O contrário também é verdade, confirmando-se que grande parte das pessoas saudáveis faz uma alimentação adequada ao seu caso específico. Os genes também são importantes, mas é o meio ambiente que favorece, ou não, que estes se manifestem.

Apesar de existir cada vez mais informação sobre nutrição e saúde, existem também muitos mitos, por vezes influenciados por alguma publicidade menos correcta. Frequentemente as pessoas acreditam que o pão e farináceos devem ser eliminados numa dieta de emagrecimento, ou que as pessoas com diabetes não devem comer com sal. Como tal muitas pessoas alimentam-se de forma incorrecta, acreditando piamente que estão a ter uma alimentação adequada. É uma situação com a qual me deparo todos os dias!

Valorize a sua saúde, e a sua qualidade de vida. Seja mais feliz através da adopção de um estilo de vida mais saudável. Consulte a sua Dietista.

Eduarda Alves  
A sua dietista

Maio 2007