



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



# OS PODERES DA ALIMENTAÇÃO



Por Dr<sup>a</sup> Ana Helena Pinto  
Nutrição  
Clínica for Happiness da CSB

No dia 16 de outubro, assinalou-se o Dia Mundial da Alimentação, um alerta das Nações Unidas para a urgência de um sistema alimentar global que não deixe ninguém de parte e assegure o direito de todos a alimentos seguros, saudáveis e sustentáveis.

Uma chamada para repensar a política alimentar, os modos de produção, os canais de distribuição e as escolhas de todos nós, enquanto consumidores.

Esta é também uma oportunidade para lembrar que, pela alimentação que escolhemos, impactamos a nossa saúde e bem-estar, a satisfação connosco e a nossa disponibilidade para os outros, mas impactamos também a sociedade, a economia, a paisagem de proximidade e a global.

Contribuímos para o aumento da desertificação ou protegemos a biodiversidade alimentar, destruimos a Amazónia ou financiamos o habitat das serras em Portugal. Modelamos a pegada carbónica e hídrica. Potenciamos ou perdemos a identidade.

As nossas escolhas alimentares são uma das manifestações do poder que temos, enquanto cidadãos, e a responsabilidade informada com que as fazemos é uma das formas de exercitar o nosso poder político.

Assumir que, pela alimentação, somos melhores, ao nível da saúde individual e pública, da educação e do cuidar, é uma das formas de assumirmos a nossa liberdade, exigindo que, a curto, médio e longo prazo, a alimentação segura, saudável e sustentável seja mais ou menos valorizada, instituída, apoiada (ou não), para todos.

Melhorar o estado de saúde e de bem-estar passa por atender ao poder que a alimentação tem na sua modelação, sabendo-se que este cuidado tem benefícios ao nível individual, relacional, comunitário e ambiental. Melhorar os hábitos alimentares tem impacto na saúde global.

**Para um acompanhamento especializado, consulte um nutricionista.**