



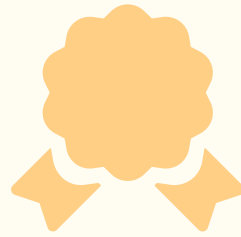
GUIA NUTRICIONAL

por: Flávia Rodrigues

30 dias de alimentação anti-inflamatória



➔ Quem sou eu?



- Formada pelo centro universitário São Camilo
- Pós-graduanda em nutrição esportiva funcional
- Extensão em: saúde da mulher, nutrição aplicada à estética, modulação intestinal, nutrição na gestação e fertilidade



"Te ajudo a atingir os seus objetivos com leveza e equilíbrio, sem deixar de comer o que gosta"

 @flaviarodrigues.nutri

INDÍCE

O que é inflamação?.....	1
Sinais e sintomas da inflamação.....	2
Causas da inflamação.....	3
Papel do seu estilo de vida no controle da inflamação.....	4
Conhecendo melhores alimentos.....	5
Cuidados ao preparar os alimentos.....	6
O que evitar?.....	7
Metas para os próximos 30 dias.....	8



INTRODUÇÃO

Aqui o trabalho é feito com muita individualidade, atenção, cuidado e ciência.

O corpo é nosso templo e o cuidado precisa ser feito de dentro para fora. É possível observar reflexos da nossa alimentação em nossa pele, sono, humor, intestino, performance, exames laboratoriais etre outros...

Neste guia irei apresentar o principio de uma alimentação anti-inflamatória e o impacto dessa mudança em nossa saúde. Vale ressaltar que esse guia não substitui um acompanhamento nutricional individualizado.

Obrigada por acreditar no meu trabalho!

Nutr. Flávia Rodrigues



O que é inflamação?

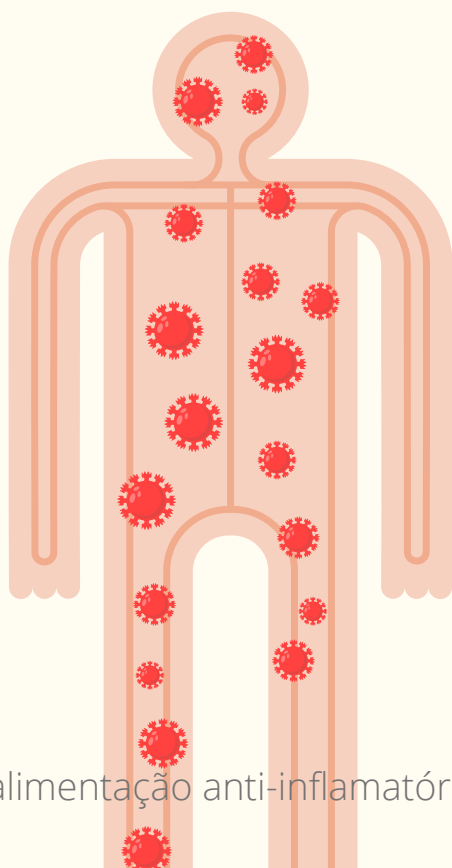


➔ Introdução à inflamação

Processos inflamatórios crônicos estão envolvidos em uma grande variedade de problemas de saúde dentre eles podemos destacar: diabetes doença cardíaca e renal, condições autoimunes, câncer, dentre outros...

Agora que já comentamos sobre alguns desfechos clínicos que estão envolvidos em processos inflamatórios, vamos conhecer a fundo como acontece a inflamação:

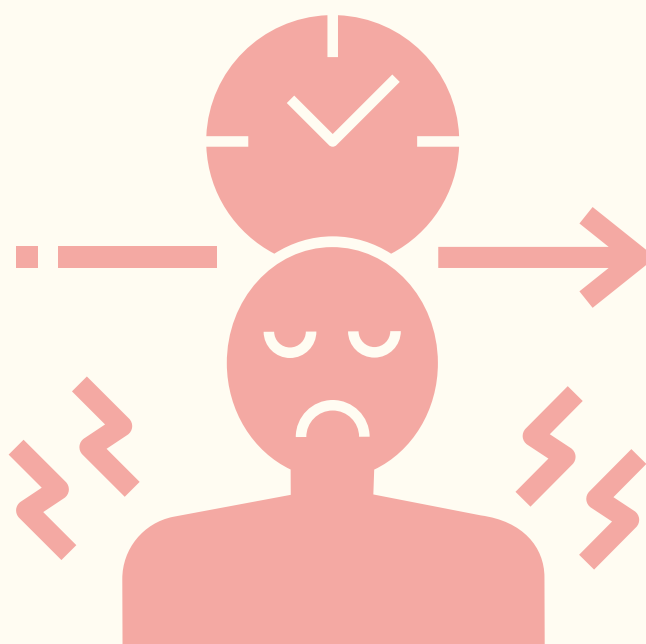
A inflamação é um processo onde ocorre a ativação de células imunes, esse processo protege o nosso corpo contra microorganismos patogênicos e infecções.



➔ Introdução à inflamação

Calma, a inflamação quando acontece em seu estágio "normal" e temporária é importante, pois é um mecanismo de defesa do nosso organismo, o problema acontece quando ao invés desse processo ser AGUDO, ele se torna CRÔNICO.

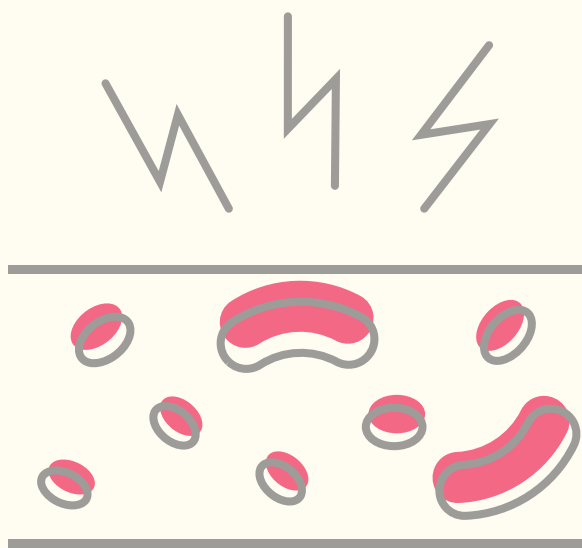
Quando temos um inflamação crônica de baixo grau constante em nosso corpo, muitas vezes desencadeamos algumas alterações de sistemas e órgãos, aumentando o risco para o surgimento de diferentes doenças crônicas não transmissíveis como: hipertensão, hiperglicemia, obesidade, além de osteoporose, alzheimer, artrite, disbiose intestinal(alteração do equilíbrio entre bactérias "boas" e "ruins") e depressão.



Sinais e sintomas da inflamação



➔ Sinais e sintomas associados à processos inflamatórios



Dependendo da extensão do processo inflamatório, alterações podem ocorrer, a fim de poupar energia metabólica.

Alguns sintomas associados:

- Tristeza/alterações de humor
- Fadiga
- Baixa libido
- Alterações de sono
- Resistência à insulina
- Alterações de colesterol

@flaviarodrigues.nutri



Sinais e sintomas



Nas minhas consultas, costumo encaminhar um questionário pré-consulta, por meio dele eu consigo realizar um rastreamento metabólico e identificar possíveis sensibilidades, alterações hormonais, deficiência de enzimas, sensibilidades/intolerâncias, disbiose, SIFO/SIBO (super crescimento fúngico ou bacteriano), além dos sinais de um organismo inflamado.

Separei aqui outros sintomas que são importantes deixar no radar e que podem indicar que algo não está funcionando da maneira adequada.

- Dores de cabeça
- Cólicas fortes
- Sono irregular
- Dores musculares
- Queda de cabelo
- Unhas fracas
- Excesso de gases
- Intestino preso/diarréia
- Indigestão
- Renite/sinusite
- Barriga estufada
- Dificuldade de memorização
- Oscilação de humor
- Stress
- Ansiedade
- Vontade excessiva por doces



Sinais e sintomas: intestino

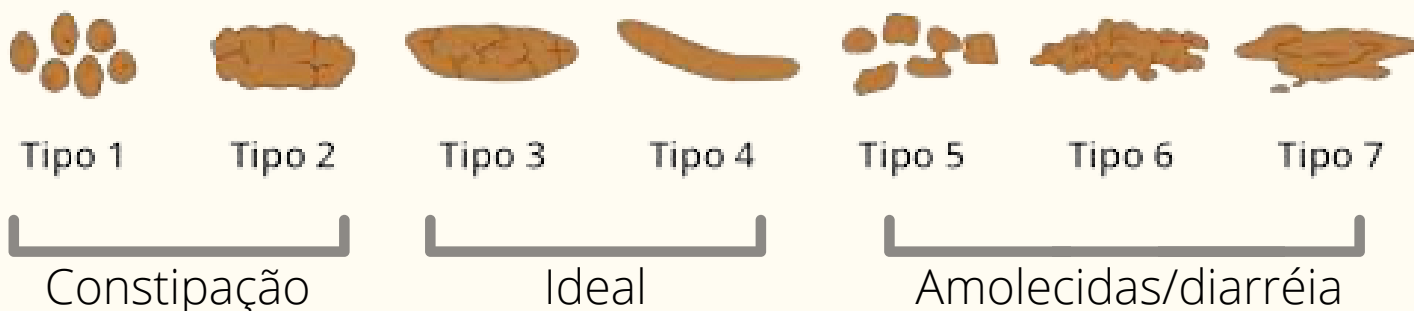
Acima de avaliar a frequências das evacuações, precisamos acompanhar como anda a consistência das fezes, elas podem dizer muito sobre a sua saúde e alimentação.

TIPO 1 e 2: são aquelas fezes que quando você vai ao banheiro parece que ficou algo ali, pode apresentar excesso de gases ou não, podem estar relacionadas a um baixo consumo de fibras, água, excesso de açúcares/carboidratos ou alguma alergia.

TIPO 3 e 4: são as fezes na consistência ideal!, saem com facilidade, não parece que ficou nada, e não sujam papel ou apresetam alteração de coloração.

TIPO 5-7: são fezes com consistência amolecida, apresentam odor forte, podem apresentar alteração de coloração e sujam mais papel, importante se atentar ao excesso de gordura, possíveis intolerâncias e alergias alimentares.

Escala de Bristol



Papel do seu estilo de vida no controle da inflamação



➔ Hábitos de vida e inflamação

Acredita-se que o estilo de vida e fatores ambientais possam induzir o processo de inflamação crônica de baixo grau, dentre eles podemos destacar:



-Dieta (alimentação ultraprocessada, baixo consumo de frutas, verduras e legumes, falta de fibras, excesso de açúcares...)

-Estresse

-Sono de má qualidade

-Tabagismo

-Excesso de álcool

-Alta exposição a contaminantes (poluentes, metais pesados, ftalatos, BPA, agrotóxicos...)

-Falta de exercício físico

-Obesidade

➤ Papel da alimentação na inflamação



A alimentação pode variar de acordo com a rotina e até mesmo região. As alterações dietéticas vão além de só ingerir nutrientes ou calorias, tem um aspecto cultural e emocional também, porém é importante que a alimentação seja prazerosa, mas também equilibrada.

A mudança da alimentação pode apresentar influência benéfica ou deletéria quando o assunto é inflamação, um dos principais pontos que está associada a esse quadro crônico, é a relação comida X intestino.

➔ Papel da alimentação na inflamação

O baixo consumo de frutas, verduras, legumes e alto consumo de farinhas refinadas e açúcares podem alterar a microbiota intestinal (relação entre bactérias boas e ruins), aumentando a permeabilidade e contribuindo para o extravasamento de substâncias para todo o corpo, gerando um quadro inflamatório. Por isso que garantir uma boa saúde intestinal vai ser essencial

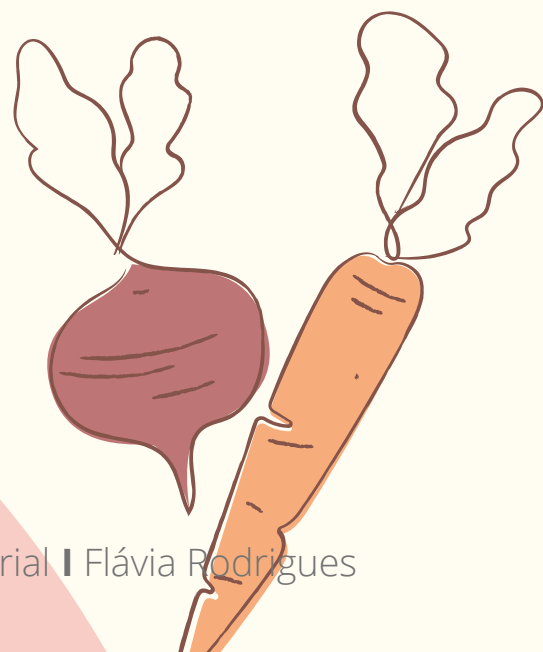


Mas, além de observar excessos e deficiências via alimentação, é importante avaliar como seu corpo digere alguns alimentos como leites e derivado, pães e farinhas com glúten, no caso de alterações gastro-intestinais como: excesso de gases, estufamento, constipação ou diarreia, acne, dermatite... é importante buscar um profissional para que ele possa te auxiliar de uma maneira individualizada a causa e se há relação com esses alimentos.

➔ Papel da alimentação na inflamação

Além de observar a funcionalidade intestinal e a relação com os alimentos consumidos, alguns alimentos e fatores podem influenciar na inflamação, como:

- Alimentos de alta carga glicêmica (açúcares e carboidratos refinados)
- Alimentos cozidos em altas temperaturas (principalmente quando formam aqueles "casquinha" tostada rsrsrs)
- Excesso de gordura saturada (proveniente de alimentos de origem animal como capas de gordura e queijos amarelados)
- Gordura trans
- Adoçantes artificiais (sucralose, sacarina, ciclamato, acessulfame K...)

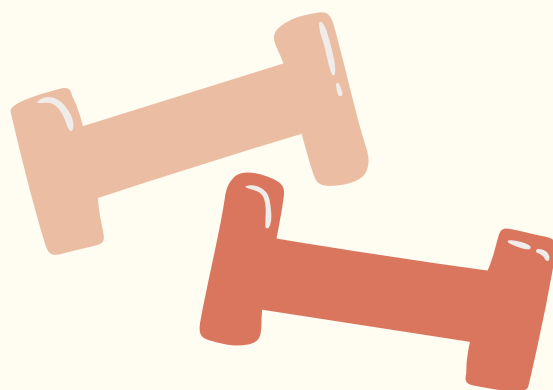


➔ Papel do exercício físico na redução da inflamação

O fácil acesso aos alimentos e industrialização causou uma diminuição significativa na atividade física da população, isso por conta da facilidade de obtenção dos alimentos, seja via delivery, idas ao mercado de carro, entrega dos alimentos à domicilio, mercados e feiras próximos.

Muitas vezes por conta da rotina intensa, o exercício físico acabou ficando em escanteio rsrsrs.

Mas você deve estar se perguntando, qual a relação do exercício físico com a inflamação?



➔ Papel do exercício físico na redução da inflamação

O nosso músculo é um órgão que produz e libera substâncias (citadinas e miocinas) em nossa corrente sanguínea, que apresentam papel anti-inflamatório. Essa liberação acontece a partir das contrações musculares, por esse efeito, que o exercício físico pode apresentar efeito positivo quando o assunto é redução da inflamação.

Condições clínicas associadas à inatividade física:

- Resistência à insulina
 - Disfunção endotelial
 - Pressão alta
 - Perda de massa muscular
 - Osteoporose
 - Excesso de gordura visceral
 - Obesidade
- Dentre outras...



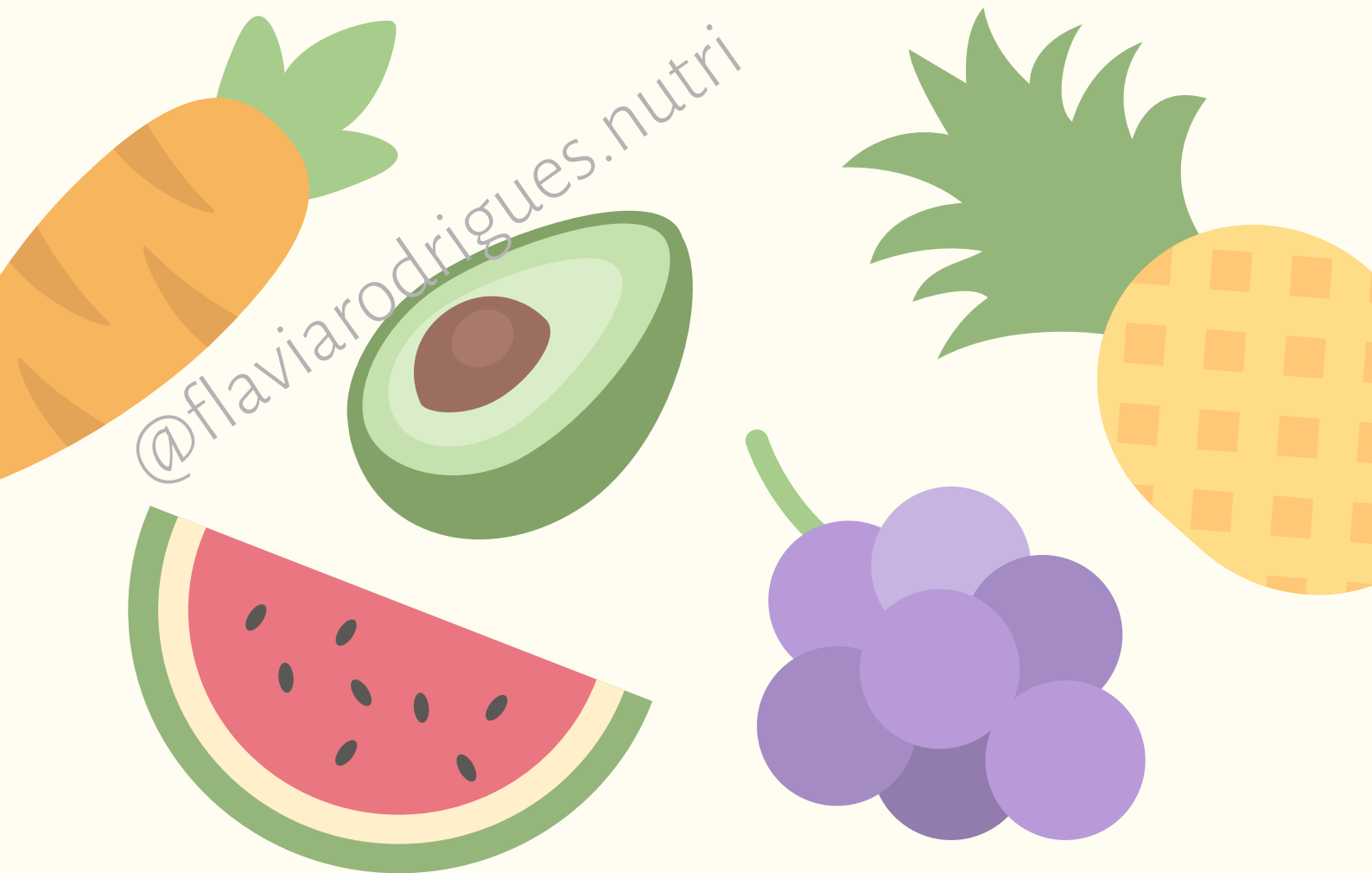
Conhecendo melhor os alimentos



➔ Vamos falar sobre alimentação in natura

Alimento in natura:

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.



➔ Vamos falar sobre alimentação minimamente processada

Alimento minimamente processado:

São os alimentos in natura que antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.





Vamos falar sobre alimentação processada

Alimento processado:

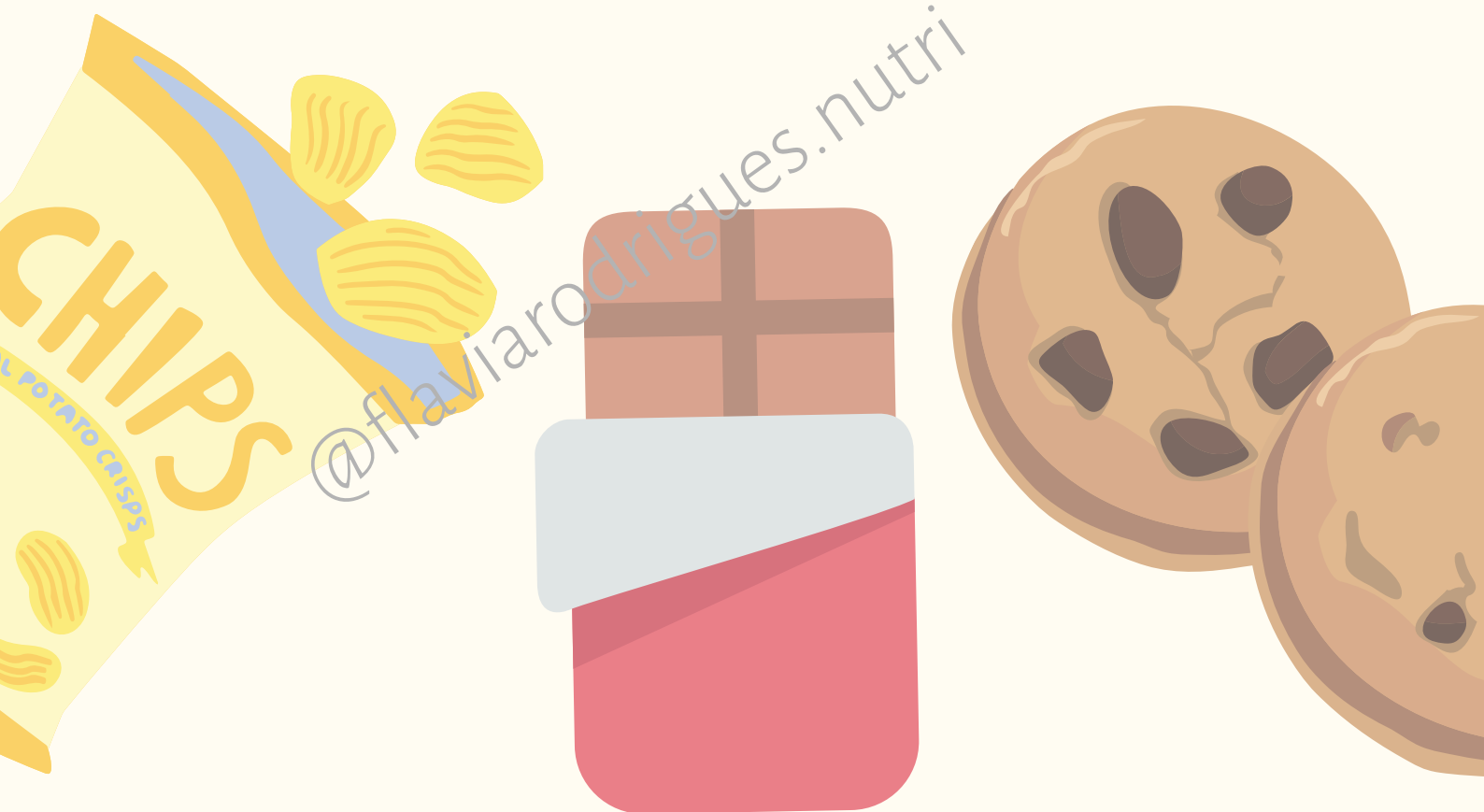
produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.



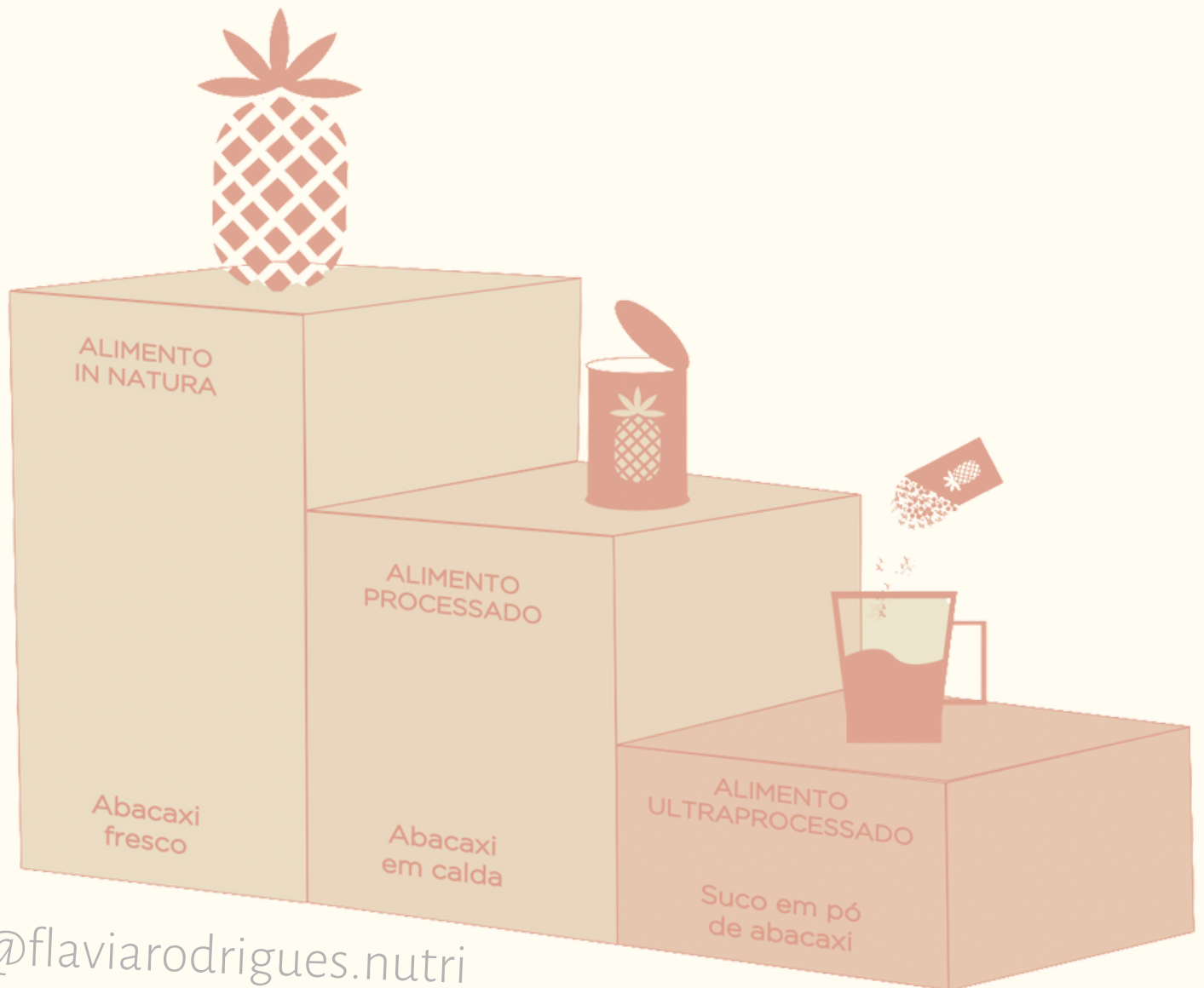
➔ Vamos falar sobre alimentação processada

Alimento ultraprocessado:

corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.



Resumo do grau de processamento dos alimentos



Observe que de acordo com o grau de processamento, o alimento passa a ficar mais distante das suas características naturais. Pode parecer clichê, mas o ideal é que a base da sua alimentação seja mais "descascada" do que "desembalada".

Como ter uma alimentação anti- inflamatória



Grupos de Alimentos

Os macronutrientes são grupos alimentares fundamentais para o funcionamento do organismo.

Carboidrato (tão temido): é responsável por fornecer energia e evitar o catabolismo proteico.



Proteína: está envolvida no processo de construção e reparação de tecidos.



Gordura: também pode fornecer energia, porém está envolvida em diversos processos fisiológicos como a produção de hormônios.



➔ Construindo um prato saudável

Montando um prato saudável: importante que o prato tenha essas proporções, mas para melhores resultados aconselho seguir as quantidades descritas no plano alimentar, sobre verduras e legumes não gosto de limitar mas gosto de colocar um mínimo, mas caso passe disso, sem problemas!



Dentro dessa proporção pode ter mais 1 opção de carboidrato caso tenha, ex: arroz + batata

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Legumes (escolha no mínimo 2):



Cenoura



Berinjela



Abobrinha



Abóbora



Pepino



Tomate



Rabanete



Couve-flor



Chuchu



Brócolis



Beterraba



Pimentão



Milho

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Legumes (escolha no mínimo 2):

Varie as formas de preparo



Grelhados ou na churrasqueira



Assados

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Legumes (escolha no mínimo 2):

Varie as formas de preparo



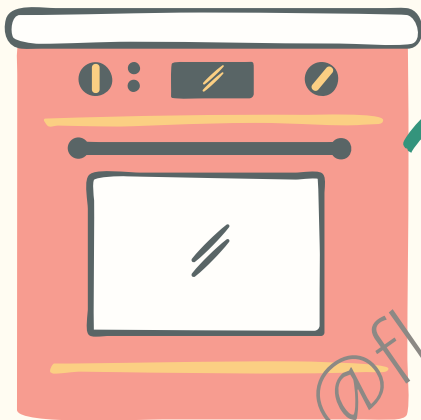
Na forma de macarrão



Coloque no arroz

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Para os legumes vamos fazer um combinado de tentar provar o mesmo de diferentes formas!



@flaviarodrigues.nutri

Assados: normalmente eles ficam mais saborosos, uma dica é colocar bastante temperos frescos, vai deixar a preparação ainda mais aromática!



Cozidos: forma mais prática de preparo, uma dica é finalizar com um pouco de azeite ou 1 ponta de faca de manteiga, uma opção é acrescentar um pouco de molho de tomate

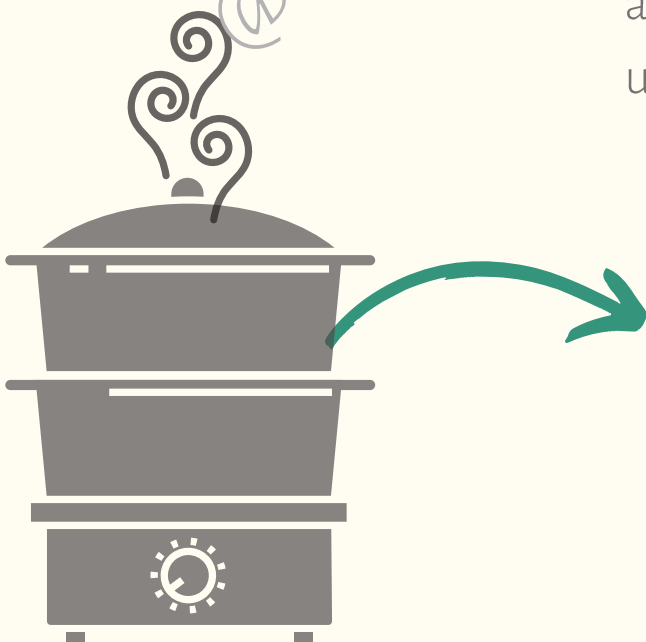
➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Legumes (escolha no mínimo 2):

Para os legumes vamos fazer um combinado de tentar provar o mesmo de diferentes formas!



Refogados: dessa forma os legumes ficam com uma textura mais firme, basta colocar os temperinhos, 1 fio de azeite , brócolis dessa forma ficam uma delicia!



No vapor: forma onde são preservados a maior parte dos nutrientes!

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Verduras (escolha no mínimo 1):

Almeirão



Agrião



Rucula



Alface americana



Alface crespa



Alface roxa



Endivias



Alface Romana



Acelga



Alface lisa



Couve



Espinafre



➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Verduras (escolha no mínimo 1):

Sobre as folhas, as com coloração verde mais escuro apresentam mais nutrientes, porém algumas apresentam um sabor mais amargo, uma dica é fazer um mix com folhas claras e escuras.

No frio é mais difícil de comer salada de folhas, uma dica é preparar refogadas.

Dica:

Inclua macarrão na salada
ex: salada de rucula com alface americana, pesto, tomate, queijo ralado e frango desfiado



@flaviarodrigues.nutri

➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Verduras (escolha no mínimo 1):

Misture diferentes folhas e legumes crus e cozidos e varie o molho



➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Alimentos antioxidantes



Cacau: apresenta altas concentrações de polifenóis e um alto poder antioxidantes, tem ação anti-inflamatória e neuroprotetora, pode contribuir como alimento benéfico para as bactérias.

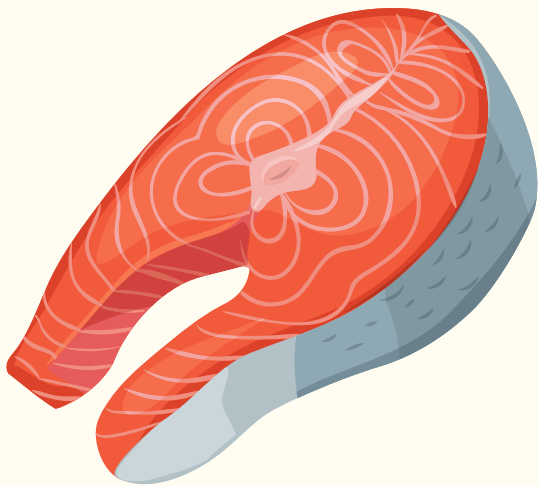
@flaviarodrigues.nutri

Tomate: nele encontramos um carotenoide chamado licopeno, que quando aquecido é possível ter uma melhor ação antioxidante e anti-inflamatório, o licopeno é uma substância importante para saúde cardiovascular e fertilidade masculina.



➔ Construindo um prato anti-inflamatório

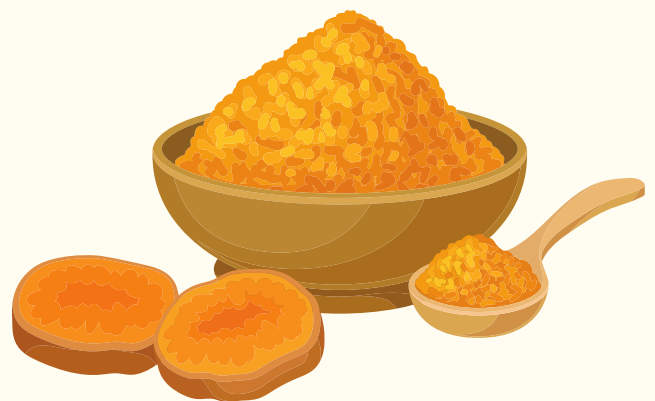
Alimentos antioxidantes



Peixe (Ômega-3): apresenta gorduras boas que modulam substâncias anti-inflamatória que contribuem para redução do risco de doenças cardiovasculares, melhora da função endotelial, contribui para redução de triglicerídeos, além de apresentar função neuroprotetora, auxilia na fluidez das membranas.

@flaviarodrigues.nutri

Cúrcuma/açafrão da terra: a curcumina é o principal "curcuminóide" presente na cúrcuma, que é considerada também uma especiaria da família do gengibre. Ela apresenta um alto potencial anti-inflamatório, além de contribuir para produção de neurotransmissores como serotonina (hormônio do prazer, bem-estar e felicidade)



➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Alimentos antioxidantes



Gengibre(gingerol): O gingerol (composto do gengibre) tem ação na inibição do NF-kB (agente pró inflamatório), reduzindo efeito inflamatório. Estudos já demonstraram efeitos positivos da utilização do gengibre para o manejo da cólica menstrual, o gingerol, por conta da sua atividade anti-inflamatória, também pode desempenhar ação analgésica;

Chá verde: apresenta uma extensa composição de compostos (Epigallocatequina, epicatequina...) que neutralizam os radicais livres. O chá verde apresenta um alto teor de cafeína e o seu consumo deve ser com cautela por tentantes. Quando falamos sobre SOP o mesmo pode contribuir para redução da 5-alfa-redutase, enzima que estimula a conversão de testosterona livre, estimulando a oleosidade, acne e hirsutismo,



➔ Construindo um prato anti-inflamatório

Alimentos antioxidantes



Oleaginosas (castanha de caju, amendoim, castanha do pará...): fonte de vitaminas, minerais como o selênio e o zinco, além de fitoquímicos (resveratrol, flavonóides, fitoesteróis). Por conta do seu alto teor de selênio pode contribuir de forma positiva para fertilidade, auxiliando na qualidade e velocidade dos espermatozóides.

Azeite de oliva (Ômega 6): ação antioxidante, melhora função endotelial, apresenta propriedades antifúngicas e antibacteriana, alto teor de polifenóis que neutralizam os radicais livres e promovem um aumento do sistema antioxidante do nosso próprio corpo.



Cuidados ao preparar os alimentos



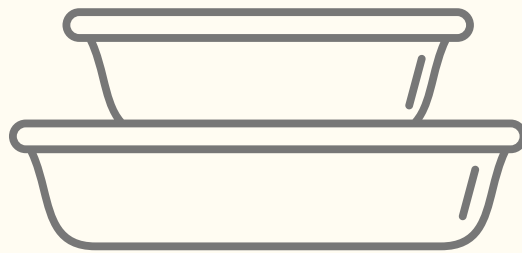
➔ Cuidados ao preparar os alimentos

A forma e os utensílios utilizados para preparar os alimentos pode impactar de forma direta na quantidade de toxinas ingeridas. No caso dos utensílios de cozinha o ideal é que as panelas não sejam de alumínio, para que esse metal não seja passado para os alimentos, o mesmo vale para os potes plásticos, é importante que sejam de vidro ou no caso do práticos é importante que sejam livres de BPA.

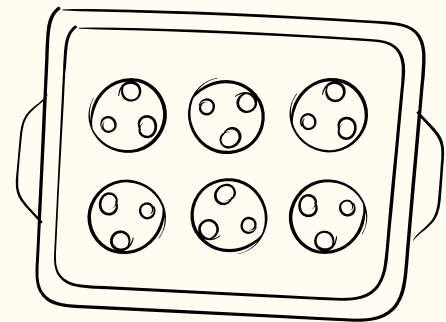
Melhores utensílios para ter na cozinha:



Panelas de cerâmica



Potes de vidro ou plástico
livre de BPA



Assadeiras de vidro



Panelas de aço cirúrgico



Panelas revestidas de cerâmica

O que evitar?



➡ O que evitar?

- Açúcar artificiais;
- Temperos artificiais;
- Excesso de manteiga e óleos vegetais (Soja, canola, milho...);
- Açúcares (adoça o mínimo possível, tente optar pelo sabor natural dos alimentos);
- Excesso de alimentos com farinhas refinadas
- Excesso agrotóxicos (preferia as frutas e legumes da época);
- Refrigerantes;
- Sucos prontos com açúcares;
- Alimentos ultraprocessados;
- Excesso de sal nos alimentos ;



Descasque mais e desembale menos!!

Quais são as metas para os
próximos 30 dias?



➡ O que priorizar?

- Exercício físico por no mínimo 3x na semana, mas comece traçando metas viáveis de acordo com a sua rotina, aos poucos aumente a frequência;
- Capriche nas ervas frescas e especiarias (cúrcuma, canela, gengibre, coentro, salsinha, cebolinha...)
- Acrescente sementes (linhaça, chia, semente de abóbora, gergelim...) nas refeições principais;
- Traga mais cor para suas refeições, inclua pelo menos 2 legumes nas refeições principais + 2 porções de frutas ao longo do dia.
- Caso você adoce com adoçantes ou açúcares as bebidas, comece reduzindo a quantidade de forma gradual, esse é a primeira etapa da adaptação do paladar.

Lembre-se de observar os possíveis excessos



OBRIGADA!

Agora é hora de colocar tudo em prática!

Vamos dar início a essa mudança nos próximos 30 dias.

Vale ressaltar que esse material não substitui um atendimento nutricional, para um acompanhamento individualizado, conte comigo para te ajudar:)

Nutr. Flávia Rodrigues

