

## **CURSO DE NUTRIÇÃO DAS FACULDADES INTEGRADAS DO VALE DO RIBEIRA REALIZA SEMINÁRIOS SOBRE “DIETAS DA MODA”**

No dia 21 de outubro de 2014, acadêmicos do curso de Nutrição das Faculdades Integradas do Vale do Ribeira (UNISEPE) realizaram ciclo de seminários sobre as “Diets da Moda”. A atividade realizada pelo sexto período de Nutrição sob supervisão direta do professor Sergio na disciplina de Nutrição em estética, abordou a discussão das seguintes dietas: dieta do tipo sanguíneo, dieta de pontos, dieta de Atkins, dieta da proteína.



De acordo com o professor e coordenador do curso, professor Sérgio Ricardo de Brito Belo, o imediatismo tem motivado as pessoas a buscarem receitas milagrosas para perda de peso. As consequências de dietas mal manipuladas vão desde hipovitaminoses, perda de massa magra, alteração dos parâmetros lipídicos do plasma até doenças cardiovasculares, sobrecarga renal, entre outras.



Ainda segundo o professor Sérgio, a educação nutricional associada à atividade física supervisionada é a melhor receita para perda de peso. O processo de perda de peso é gradativo e requer acompanhamento do profissional Nutricionista. O planejamento dietoterápico requer avaliação da rotina alimentar do paciente, avaliação das condições de saúde do mesmo, estudo dos parâmetros bioquímicos e ainda avaliação antropométrica.



As discussões levantadas pelos acadêmicos do curso promoveram a reflexão acerca do tema, especialmente sobre a importância do nutricionista na condução de dietas específicas e na promoção da educação nutricional. De acordo com a professora Angela Salvador, supervisora de estágios, muitos pacientes acima do peso não recorre aos nutricionistas por acreditarem que a conduta do profissional é baseada em restrições. Entretanto, ao contrário do que se pensa, o (a) nutricionista trabalha com a reeducação alimentar como instrumento para a melhoria da qualidade de vida do paciente.

*Escrito por Professor Sérgio Ricardo de Brito Bello em 21 de outubro de 2014*