

# O FOCO NUTRIACTIS® #AGOSTO



## ESTILO DE VIDA E ALIMENTAÇÃO

Documento produzido no âmbito da parceria entre

**BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie**

[Para quaisquer questões: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

### Introdução

Um estilo de vida saudável é definido como um equilíbrio que permite uma **boa saúde física e mental** e inclui **alimentação**, **atividade física** e **hábitos de vida** (sono, dependências). Equilibrar o seu estilo de vida ajuda a **limitar o aparecimento** de várias patologias ou a **limitar a progressão** das existentes (diabetes, obesidade, distúrbios alimentares, ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, etc., a lista é longa!).

Nesta newsletter, descobrirá (ou redescobrirá) os princípios básicos de um estilo de vida equilibrado, como incorporá-los no seu dia a dia e os efeitos benéficos nos hábitos alimentares e na qualidade de vida.

### Recordar as recomendações

Antes de mais, vale a pena recordar as **atuais recomendações oficiais** em matéria de alimentação e de atividade física comunicadas pelas autoridades sanitárias (1). Estas são médias para um adulto médio, sem ter em conta a atividade física ou eventuais problemas de saúde. É importante sublinhar que não existem alimentos «bons» ou «maus» - todos eles têm o seu lugar numa alimentação equilibrada, desde que sejam consumidos **nas quantidades certas e com a frequência correta**. Por esta razão, as recomendações estão divididas em alimentos «**a privilegiar**» e «**a evitar**», com uma subsecção dedicada à **atividade física**.

Estas várias recomendações podem, por vezes, ser confusas e parecer difíceis de integrar no nosso ritmo de vida. Mas com as nossas dicas, uma boa organização e um pouco de esforço, verá que não é uma missão impossível! De seguida, vamos analisar cada recomendação, e como pô-las em prática.



# Privilegiar



5 **fruits & légumes**  
Par jour



2 **produits**  
**laitiers** par jour



**Poisson** 2 fois par  
semaine (dont 1 gras\*)



Au moins 1 **féculent**  
**complet** par jour



**Légumes secs** (lentilles,  
Haricots...) au moins 2  
fois par semaine



1 poignée de **fruits**  
**à coque** par jour



**L'huile de colza, de noix et d'olive**  
Les matières grasses ajoutées peuvent être  
consommées tous les jours en petite quantité



Pelo menos  
d'**eau** par jour

\* *peixes gordos: salmão, atum, cavala, arenque, sardinhas*

## Na prática

Familles alimentaires	Quantité	Astuces
<b>Fruits &amp; légumes</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essayer d'avoir plus de légumes que de fruits dans la journée</li> <li>1 portion = 80-100g = taille d'un poing</li> </ul>	Consulter les <b>calendriers de fruits et légumes de saison</b> pour de nouvelles idées. *
<b>Produits laitiers</b> (lait, yaourt nature, fromage, alternatives végétales enrichies en calcium)	1 portion de fromage = 30-50g = portion individuelle de camembert	Opter pour les <b>fromages frais et pâtes molles</b> , qui contiennent moins de gras et de sel que les pâtes dures.
<b>Féculents</b> (pâtes, pain, riz, pommes de terres, semoule, céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 portion de féculents par repas principal</li> <li>1 portion = 100-200g de féculents poids cuit (1/3 assiette)</li> </ul>	Opter pour les <b>alternatives complètes</b> au moins 1 fois par jour pour l'apport de fibres et minéraux. *
<b>Légumes secs</b> (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, fèves)	1 portion = 60g crus = 6 cuillères à soupe rases	Penser à <b>faire tremper</b> les légumes secs crus pour faciliter la cuisson et la digestion (sauf lentilles), et <b>rincer</b> ceux en conserve afin d'éliminer le sel de la saumure. *
<b>Fruits à coque</b> (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, etc.) 	1 portion = 30g = une petite poignée	Opter pour les versions « <b>non grillées et non salées</b> » afin de limiter l'apport en graisses ajoutées et sel. *
<b>Eau</b>	1,5L par jour = 7 à 8 grands verres d'eau en moyenne	Remplir une bouteille d'eau d'1,5L et essayer de la boire entièrement tous les jours
<b>Huiles de colza, noix, olive</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une cuillère à café d'huile = 5mL</li> <li>Une cuillère à soupe d'huile = 15mL</li> </ul>	Lors de vos cuissons, <b>remplacer</b> les graisses animales (beurre, crème, saindoux) par des graisses végétales

\* *Não hesite em alternar as variedades e os padrões de consumo! (cozido/cru, quente/frio, puré, sopa, compota, especiarias e ervas aromáticas...)*

## Reduzir



**Álcool:** máximo de 2 bebidas por dia e não todos os dias



**Bebidas açucaradas, produtos açucarados, produtos gordos, produtos ultra processados**



**Carne** (porco, vaca, vitela, carneiro, borrego, miudezas): máximo de 500 g por semana  
Privilegiar o consumo de aves



**Produtos salgados e sal**



**Charcutaria:** máximo 150 g por semana

## Na prática

Famílias alimentares	Quantité	Astuces
<b>Boissons sucrées, produits sucrés, gras, ultratransformés</b> 	Ocasionalmente	En <b>bonnes quantités</b> , ils ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée dans laquelle le plaisir reste essentiel
<b>Charcuterie</b> 	Limiter à l'équivalent de 3 tranches de jambon ou ¼ de saucisson par semaine	La charcuterie n'est pas à bannir de son alimentation, elle doit juste être <b>consommée raisonnablement</b>
<b>Viande</b> (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 portion = 100-125g = 1 steak haché</li> <li>○ Consommer max 500g de viande hors volaille par semaine</li> </ul>	<b>Alterner</b> les viandes avec d'autres sources de protéines : la volaille, le poisson, les alternatives végétales.
<b>Produits salés et sel</b> 	Ocasionalmente	<b>Essayer les alternatives</b> portant les mentions : « -25% de sel », ou « allégé en sel » Réduire l'ajout de sel, de mélanges d'épices, de bouillons, de sauces et condiments
<b>Alcool</b> 	Un verre = 10g d'alcool pur = <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25cl de bière</li> <li>○ 10cl de vin et champagne</li> <li>○ 2,5cl de spiritueux</li> </ul>	S'autoriser la consommation d'alcool uniquement dans de <b>bonnes conditions</b> et sans risque de prendre le volant ensuite.

## E quanto à atividade física?



Pelo menos 30 minutos de **atividade física dinâmica por dia**



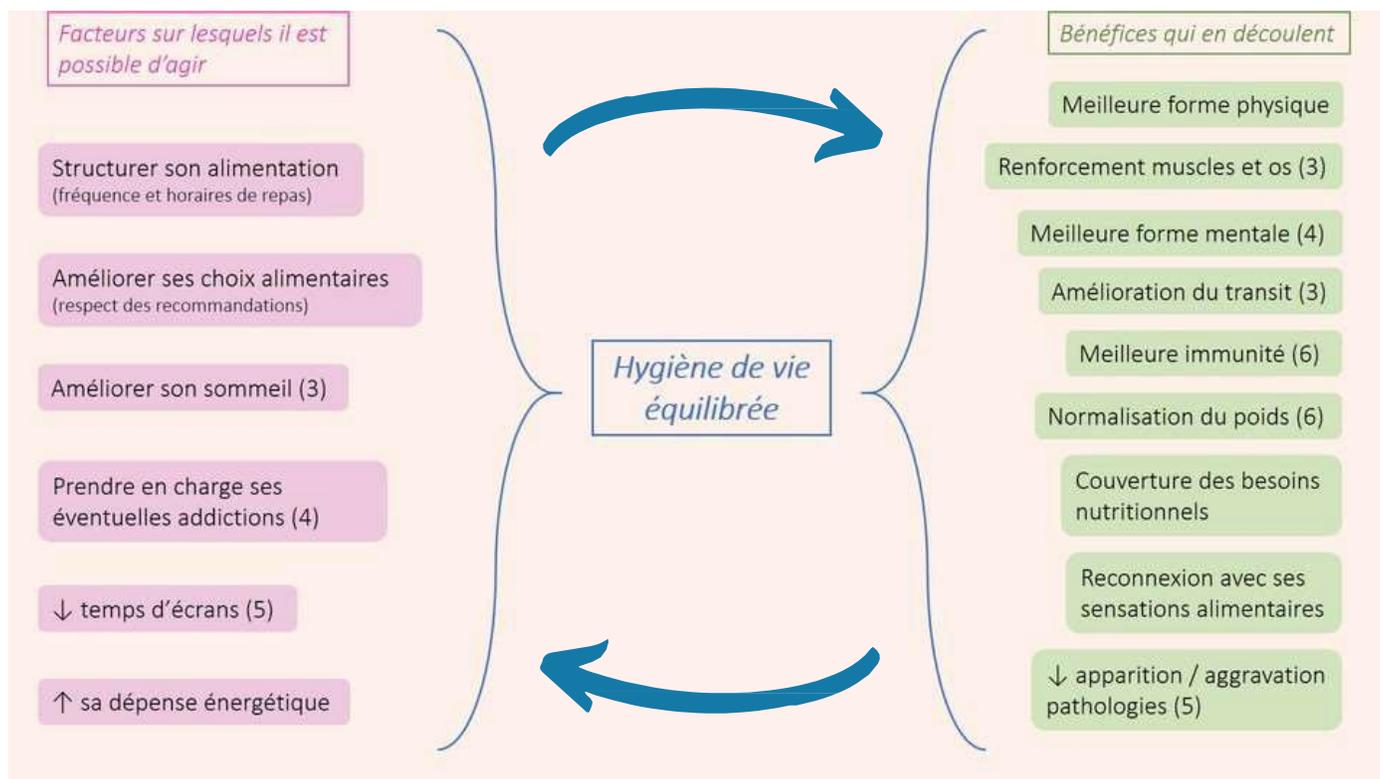
Limitar o tempo que passa sentado: aproveite para caminhar um pouco de 2 em 2 horas

## Na prática

Activité physique	Quantité	Astuces
<b>Activité physique dynamique</b> ( <i>sport encadré, vélo, marche, activités domestiques, trajets quotidiens, etc.</i> ) 	D'intensité modérée (encore capable de tenir une conversation) à intensité élevée (tenir une conversation est difficile)	<b>Marcher ou prendre le vélo</b> au quotidien lorsque c'est possible, prendre les <b>escaliers</b> , descendre 1 arrêt plus tôt en bus afin de <b>marcher davantage</b> , etc.
<b>Temps passé assis</b>	Réduire la sédentarité tant que possible	Programmer un rappel toutes les 2h sur son téléphone afin de penser à se <b>lever, marcher un peu, et s'étirer</b> .

## Os benefícios de um estilo de vida equilibrado

Ao adotar uma dieta saudável que satisfaça as necessidades nutricionais, ao aumentar o seu gasto energético e ao respeitar o seu relógio interno, verá rapidamente uma série de benefícios. Um estilo de vida equilibrado não se reflete apenas nos hábitos alimentares e no peso.



No início, pode parecer trabalhoso pôr em prática todas estas recomendações e mudar os seus hábitos de vida. No entanto, importa salientar que cada benefício que daí resulte contribuirá para facilitar o processo, desencadeando um **círculo virtuoso**. Por exemplo: estruturar a sua alimentação (3 refeições e 1 lanche) – ajuda a dormir melhor – cria um impulso de energia – permite aumentar a sua atividade física – exige então menos esforço – ajuda a dormir melhor –...

Assim, cabe a cada um de nós determinar **os primeiros esforços que nos sentimos capazes de fazer** a partir da lista de fatores que podemos influenciar. Os benefícios destes esforços iniciais facilitarão o trabalho nos restantes parâmetros. Se tentar reequilibrar todos os parâmetros de uma só vez, o processo pode parecer insuperável e corre o risco de acabar desiludido e frustrado. É essencial **levar o seu tempo** quando se trata de fazer mudanças de comportamento para levar a uma mudança duradoura nos hábitos de vida!

Para saber mais e conhecer melhor a alimentação saudável, não hesite em consultar o guia NutriActis para uma alimentação saudável e equilibrada disponível no site!



## Conclusão

Um estilo de vida equilibrado depende então da alimentação, da atividade física e dos hábitos de vida. No entanto, não devemos esquecer a importância do **prazer** neste equilíbrio. Estas recomendações devem ser seguidas, mas sem restringir a sua dieta ou privar-se.

O corpo tem a capacidade de se **equilibrar ao longo de várias semanas**, pelo que pode comer aquela refeição maior, aquela segunda sobremesa ou aquela fatia de bolo de vez em quando, sem receio de perturbar o seu estilo de vida.

Os melhores hábitos alimentares incluem escolhas alimentares que correspondem a (7):

- ♦ os seus gostos
- ♦ o seu orçamento
- ♦ a sua cultura
- ♦ o seu estilo de vida



## Referências

(1) Manger Bouger : <https://www.mangerbouger.fr/>

(2) Zickgraf, H. F., & Barrada, J. R. (2022). Orthorexia nervosa vs. healthy orthorexia: relationships with disordered eating, eating behavior, and healthy lifestyle choices. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1313-1325.

(3) Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430.

(4) Dale, H., Brassington, L., & King, K. (2014). The impact of healthy lifestyle interventions on mental health and wellbeing: a systematic review. *Mental Health Review Journal*.

(5) LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J. P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104-113.

(6) <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>

(7) <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/>

(8)