



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA
Céd. N.º 2463N





NUTRIADVISOR



POR UM NATAL MAIS SAUDÁVEL

E sustentável

ÁCIDO ÚRICO

*A alimentação no controlo das
crises de gota*

RECEITA

Rabanadas no forno

EDIÇÃO

Dezembro de 2021

Por um Natal mais saudável

– e sustentável



Andreia Oliveira
Nutricionista



A celebração do Natal é uma oportunidade de **partilha em redor da mesa, para celebrar a família e dividir afetos**, mantendo e criando tradições e sabores. Este ano vamos viver esta data ainda com algumas limitações, mas é possível, ainda assim, celebrar mantendo os cuidados e a prudência.

Esta é também uma excelente ocasião para partilharmos os princípios da dieta mediterrânica, uma vez que esta é reconhecida como sendo **um padrão alimentar saudável, económico e sustentável**.

Não sabe bem em que consiste? Este padrão alimentar caracteriza-se pela escolha de produtos locais e que respeitam a sazonalidade, onde se valoriza o que é fresco, em detrimento do processado, é marcado **pela predominância do consumo de produtos de origem vegetal, como os produtos hortícolas, a fruta, os cereais, os frutos oleaginosos e as leguminosas**, e pela utilização do azeite como principal fonte de gordura, mas sem exageros.

Vamos sugerir 3 dicas para que possa usufruir da partilha, da alimentação mediterrânea, sem esquecermos a sustentabilidade:

Comprar ingredientes locais, produzidos na proximidade, promove a economia da região e minimiza o seu impacto no meio ambiente, uma vez que cadeias de distribuição mais curtas permitem a diminuição da sua pegada ecológica.

Dar destaque aos alimentos **de origem vegetal no prato** da ceia de Natal e das refeições ao longo do ano. Complemente as refeições com leguminosas (p. ex. grão-de-bico) e uma porção bem generosa de legumes.

Planear a refeição atempadamente pode ser bastante importante para que possa **comprar apenas o necessário** e sem exageros. Faça a respetiva lista de compras, de acordo com o número de pessoas presentes. Compras mais assertivas e calculadas permitem a diminuição do desperdício alimentar.



Pequenos gestos, feitos em larga escala, podem fazer a diferença para deixarmos um planeta melhor às gerações futuras.

in: Guia para um Natal + sustentável, APN, 2017.

Ácido úrico

— A alimentação no controlo das crises de gota

A concentração de ácido úrico no sangue é designada de uricemia. A relação causal entre hiperuricemia, deposição de cristais de monourato de sódio e gota foi proposta por Alfred Garrod, no séc. XIX

Na gota, **verifica-se a formação e deposição de cristais nos tecidos e respostas inflamatórias** agudas e/ou crónicas na presença desses cristais. O ácido úrico presente no nosso organismo é proveniente não só da nossa alimentação como também de processos químicos que acontecem no nosso corpo.

Normalmente o ácido úrico é excretado do nosso organismo através da urina, **mas quando a concentração no sangue se torna alta o mesmo causa inflamações**, devido à sua acumulação nas articulações, tendões e rins.

Ou seja, quando é ultrapassada a concentração máxima no sangue este risco acentua-se, sobretudo na presença de **condições favoráveis, como a diminuição da temperatura**, que ocorre maioritariamente ao nível das extremidades, manifestando-se através de dores agudas, principalmente nos membros inferiores.

Este aumento da concentração de ácido úrico no sangue pode ter várias causas, tais como:

- Ingestão de alimentos ricos em purinas;
- Diminuição da excreção renal;
- Produção de ácido úrico em excesso pelo organismo.

FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

- Obesidade;
- Dietas ricas em carne e pescado;
- Consumo de bebidas alcoólicas, de refrigerantes e sumos de fruta com elevado teor de frutose e sacarose.



Um peso saudável e uma alimentação equilibrada favorecem o controlo da doença,

As escolhas alimentares podem ter um papel importante.

A adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico apresenta como benefícios:

- Diminuição de número de crises;
 - Diminuição na progressão da doença (cronicidade);
 - Efeito protetor com a intervenção nos fatores de risco.
- De acordo com alguns estudos, o Padrão Alimentar Mediterrânico, caracterizado pelo consumo abundante de produtos de origem vegetal, demonstra um menor risco associado ao desenvolvimento da gota. Em contrapartida, um consumo elevado de carnes vermelhas processadas, de grãos refinados e de alimentos ricos em açúcar está associado a um maior risco (42%) de desenvolver esta doença.

in: Associação Portuguesa de Nutrição. O Papel da Alimentação no Tratamento da Pessoa com Gota. E-book n.º 58. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2021.

Receita: Rabanadas no forno

Ingredientes:

- 1 Pão fatiado (já com 2 dias)
- 1L de leite ou bebida vegetal
- 3 Ovos
- 2 Paus de canela
- 2 Cascas de limão
- Mel e canela em pó



Sugestão de apresentação.
Imagem e receita: <https://www.apitadadopai.com/>

Procedimento:

1. Num recipiente coloque o leite, os paus de canela e as casquinhas de limão. Adicione o pão fatiado, de modo a que fique coberto pelo menos cerca de 6h para obter uma melhor consistência. Quanto mais tempo demolhar, melhor será a consistência.
2. Bata os ovos, adicione um pouco de mel e canela em pó. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Passe o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro. Leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar. Retire do forno, verta um fio curto de mel e polvilhe com canela.

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA
Céd. N.º 2463N

