

DE NUTRICIONISTA, TODOS TEMOS UM POUCO?

“De médico e de louco, todos temos um pouco”, já diz o ditado. Em tempos de blogueira fitness, revista com cardápio de banca e mídias sociais é com humildade que sugiro o adendo “De nutricionista, médico e de louco, todos temos um pouco”. A parte da loucura dispensa elucidações filosóficas, mas explico a minha licença poética do ditado logo a seguir.

Dia desses estava num café e ouvi uma conversa paralela na mesa ao lado. Uma amiga dizia para a outra “É um *detox* ótimo! Só misturar couve com óleo de coco e bater tudo no *mixer!*”. Quem de nós, nutricionistas, nunca passou por situação semelhante? Claro, o gosto desse suco é bem discutível. Mas me atrevi a fazer uma intromissão na conversa delas e descobri que elas haviam lido essa receita em um desses sites com dicas de dieta.

Receitas e polêmicas à parte, estamos numa daquelas profissões em que todos dão o seu palpite: Assim como acontece com médicos, juízes de futebol, professores ou críticos de cinema.

Todos querem entender um pouco de Nutrição. No caso das moças do café, por exemplo, descobri durante a conversa que elas foram pesquisar a “receita *detox*” em questão para uma conhecida que tinha fortes dores de coluna em função da obesidade e não conseguia perder peso (mas nunca havia tentado a tal reeducação alimentar).

Como nutricionistas, muitas vezes nos irritamos com uma situação como essa. Sentimos muitas vezes que perdemos nosso espaço em meio a uma tempestade de informações veiculadas. E claro, essa realidade precisa mudar. Até porque, se há alguém que conhece profundamente sobre alimentação, esse alguém é o nutricionista. Mas a verdade é que a Nutrição é irresistível! E é por isso que quase ninguém consegue ficar sem dar seu “pitaco” na nossa área: A Nutrição é simplesmente apaixonante!

Afinal, mesmo quando esse palpite parte de outros profissionais - da saúde ou não - é de certa forma até “compreensível”. Isso porque sem a dieta do nutricionista

os resultados não são tão eficazes: para a lipoaspiração ser bem sucedida, precisa de reeducação alimentar; para controlar o diabetes é fundamental controlar a alimentação; a criança que estuda com fome não aprende, as dores no joelho não passam com fisioterapia se o obeso não emagrecer; a carência nutricional não se resolve sem a nossa intervenção; a melhor equipe com fome não traz resultados eficientes para a empresa, o atleta desnutrido não ganha medalha. O profissional nutricionista é determinante.

Alimentação adequada é direito humano. É fator decisivo. A nutrição é determinante na necessidade ou não da cirurgia bariátrica, é o tratamento nas alergias alimentares, é o que garante a segurança alimentar ao comer fora de casa. É o que separa o primeiro do segundo colocado na maratona.

Comer é um ato social, político, cultural, geográfico, diário e por isso se torna tão apaixonante! A Nutrição é parte essencial da vida de todos nós e influencia diretamente a saúde pública e a qualidade de vida.

E é por isso que – apesar de certa forma compreensíveis devido ao tamanho interesse – não existe espaço para palpites num assunto de tal importância. Existe fato científico, anos de estudo, informação de qualidade. Que os “pitacos” na área se limitem aos leigos. Todos podemos ter a certeza de que não há no mundo profissional mais qualificado do que nós, nutricionistas, para falar com propriedade do assunto. Quanto às duas amigas no café: sugeri gentilmente uma receita mais nutritiva (e saborosa) de suco e, claro: que procurasse um nutricionista!