

O que se passa numa consulta de nutrição?

A primeira consulta tem a duração aproximada de 1 hora e nela é feita a análise detalhada dos seus hábitos de vida.

É importante recolher a máxima informação sobre a sua história clínica (sempre que possível deve levar análises recentes que tenha em seu poder), de modo a elaborar o plano alimentar mais adequado.

Como a questão da alimentação é muito sensível e delicada, não tenho planos alimentares X ou Y preparados e prontos a levar!

É suposto o plano alimentar ser personalizado e, isto significa exactamente que, deve ser feito à sua medida, respeitando as suas necessidades mas também os seus gostos pessoais, os seus horários, as suas possibilidades (de tempo, económicas, etc.) e as suas rotinas.

Este trabalho é feito entre nutricionista e paciente, há que haver cedências de ambas as partes e uma constante tentativa de encontrar alternativas equivalentes (se não gosta de leite, de maçã, de alface ou de feijão, não é o fim do mundo!).

Conhecendo o seu padrão alimentar habitual é possível perceber quais os aspectos que precisam ser corrigidos. Ao longo da consulta é fornecida informação variada sobre alimentação e ser-lhe-ão explicados os “porquês” das recomendações, tendo sempre como auxiliar visual a Roda dos Alimentos.

Para além das habituais medições de peso e altura (e conseqüente determinação do índice de massa corporal, IMC), é feita uma análise da composição corporal (através do método da bio-impedância). Esta análise consiste num teste (indolor e rápido) que permite determinar a percentagem de gordura e de massa magra e, a partir daí, avaliar se existe ou não peso a perder (ou a ganhar). É estabelecido um peso adequado e saudável para si.

O plano alimentar será elaborado por mim, em função de todos os dados resultantes da consulta, e enviado para si, via email ou correio, no final desse dia.

Após uma primeira consulta, o meu email ficará sempre à disposição para dúvidas ou questões que surjam.

A periodicidade das consultas varia de caso para caso, e é diferente em cada situação concreta.

Não prescrevo nenhum tipo de medicação e, só em casos muito específicos, posso considerar a hipótese duma suplementação multivitamínica.

Marcar uma consulta de nutrição. Porquê?

Qualquer pessoa pode beneficiar de uma consulta de nutrição, basta pensar que a forma como nos alimentamos influencia grandemente a nossa saúde e

bem-estar. Ou seja, mesmo quem é “saudável” e não tem excesso de peso, pode beneficiar, a médio e longo prazo, duma melhoria nos seus hábitos alimentares.

Situações que merecem já uma alteração do padrão alimentar, e que exigem uma reeducação alimentar, incluem:

- Obesidade e excesso de peso (adultos e crianças)
- Magreza
- Níveis elevados de colesterol e triglicéridos no sangue
- Diabetes
- Excesso de ácido úrico/gota
- Apneia do sono
- Prisão de ventre
- Vegetarianos (que algumas vezes, por falta de informação, podem correr riscos de deficiências nutricionais, que poderiam ser evitados)

E os exemplos não se ficam por aqui.