



MITOS NUTRICIONAIS

Desmistificados Um Caminho para o Bem-Estar



Mito 1: Os hidratos de carbono são o inimigo.

Muitas pessoas acreditam que todos os hidratos levam ao ganho de peso e devem ser evitados. Na realidade, os hidratos de carbono são uma fonte vital de energia, especialmente para o cérebro e os músculos. A chave é escolher hidratos complexos — como cereais integrais, frutas e legumes — em vez de açúcares refinados e alimentos processados. Estas opções ricas em nutrientes não só fornecem energia como também favorecem a saúde geral.

Mito 2: Comer gordura engorda.

O medo da gordura está enraizado nas dietas há décadas, mas as gorduras saudáveis — como as do abacate, frutos secos e azeite — são essenciais para a absorção de nutrientes e a regulação hormonal. Incluir quantidades moderadas de gorduras saudáveis pode, na verdade, ajudar a controlar o peso e a promover a saúde cardiovascular.

Mito 3: Todas as calorias são iguais.

Embora o balanço calórico seja importante para o controlo de peso, a origem das calorias tem grande impacto. Alimentos ricos em nutrientes, como frutas e legumes, fornecem vitaminas, minerais e fibra que contribuem para o bem-estar geral. Em contrapartida, calorias “vazias” de snacks açucarados têm pouco valor nutricional e podem provocar quebras de energia

Mito 4: Precisa de desintoxicar para ser saudável.

O corpo dispõe dos seus próprios sistemas de desintoxicação — principalmente o fígado e os rins. Em vez de confiar em dietas de desintoxicação da moda, foque-se numa alimentação equilibrada, rica em alimentos integrais. A hidratação adequada e a atividade física regular são muito mais eficazes para apoiar os processos naturais de eliminação do organismo.



Mito 5: Os suplementos podem substituir uma dieta saudável.

Embora os suplementos possam apoiar necessidades específicas de saúde, não devem substituir uma dieta variada e equilibrada. Os alimentos integrais fornecem um conjunto complexo de nutrientes que atuam em sinergia — algo que não é replicável numa pílula.

Conclusão

Ao questionar estes mitos, pode tomar decisões alimentares informadas que potenciem a sua jornada de bem-estar. Priorizar uma dieta equilibrada e variada é a chave para alcançar uma saúde duradoura e maior vitalidade.

Se quiser, posso:

- elaborar um plano de refeições equilibrado baseado nestes princípios;
- adaptar as explicações a necessidades específicas (ex.: vegetarianas, diabetes, restrições alimentares);
- fornecer fontes científicas para cada mito. Qual prefere?