

## MITOS E CRENÇAS SOBRE ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um tema cercado por diversos mitos e tabus. Quando o assunto é alimentação, há muitas lendas, dúvidas, desorientações.

Então vamos conversar sobre alguns deles!

### **Ficar sem comer emagrece?**

**MITO**

Não se alimentando você pode deixar seu metabolismo mais lento, dificultando a eliminação de peso.

### **Comer assistindo a TV atrapalha a refeição? VERDADE**

Quando você assiste televisão durante a refeição, não presta atenção naquilo que está comendo e pode comer muito mais do que necessita.

### **Existem alimentos com funções específicas para perda de peso ou cura de doenças? MITO**

Não podemos atribuir a nenhum alimento específico poder de cura ou de perda de peso, não existe um alimento que resolva todas as nossas necessidades de obtenção dos nutrientes. Precisamos ter, na verdade, uma alimentação equilibrada, para uma nutrição completa do organismo.

### **Suplementação de vitamina C contribui para melhorar a imunidade e combate o coronavírus? MITO**

A vitamina C em excesso não auxilia na melhora do sistema

imunológico, nossa necessidade diária de vitamina C é baixa e pode ser facilmente alcançada por meio da alimentação.

### **“Diets da moda” são eficientes na perda de peso? MITO**

As dietas que prometem redução de peso rápida e sem sacrifícios, têm seu sucesso atribuído especialmente à motivação inicial das pessoas pelo contato com algo novo, além da promessa de resultados rápidos. Entretanto, a adesão à dieta é temporária, sendo usualmente abandonada em poucas semanas, uma vez que as mudanças propostas não condizem com os hábitos e o cotidiano. De forma geral, além de não possuírem embasamento científico, essas dietas criam expectativas irreais relacionadas à velocidade e à quantidade de peso perdida. Podem, ainda, causar deficiências nutricionais e potenciais riscos à saúde, se conduzidas por um longo período.

#### **Para saber mais:**

<https://www.incqs.fiocruz.br/images/stories/incqs/noticias/2019/20190814-apresentacao-mitos-e-verdades.pdf>

[http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha\\_mitos\\_e\\_verdades2020.pdf](http://ufes.br/sites/default/files/anexo/cartilha_mitos_e_verdades2020.pdf)

[https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf)