



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## FESTEJAR À MESA



Por Dr<sup>a</sup> Ana Helena Pinto  
Nutrição  
Clínica for Happiness da CSB

### À mesa nas épocas festivas

A alimentação das épocas festivas e dos momentos de celebração é, por vezes, espaço de contrariedade. Ora porque parece estragar-nos o equilíbrio alimentar do dia-a-dia, ora porque parece espoletar um reavivar da vontade por sabores fortes e agradáveis, mas nutricionalmente prescindíveis, ou, ainda, dificultar a retoma pela alimentação quotidiana e aumentar a resistência ao equilíbrio. Outras vezes, e com receio destas consequências, as mesas de festa tornam-se lugares de tensão, de controlo, de contabilização, de peso, também da consciência. Assumir uma mudança alimentar parece muitas vezes incompatível com os dias de festa. Parece que a “dieta”, o “plano alimentar”, os objetivos, os aspetos a melhorar, os novos hábitos têm de ficar noutras mesas, noutros dias.

### Alterar hábitos alimentares também é festa

Assumir um processo de melhoria dos hábitos alimentares por motivos urgentes de saúde ou como decisão de melhoria pessoal pressupõe ser possível incluir a festa, a celebração, o brinde, o convívio, o reconforto, com mesas postas, saborosas, agradáveis e daquelas que ficam positivamente na memória. Urge olhar o festejar à mesa como parte integrante da saúde, não só pelo poder de significação que tem, pelo simbolismo, pelo contributo emocional e social, mas também pelos alimentos que a compõem. Pelo que está à mesa, pelo menu, pelas combinações, o aspeto e o sabor.

Precisamos da mesa do dia-a-dia, com os alimentos e as proporções que nos permitem manter a energia, a concentração, a saciedade, a boa digestão e o contributo para um bom funcionamento intestinal. E precisamos de deixar para a mesa de festa alimentos (e bebidas) que podemos prescindir no decorrer dos dias.

### **A festa da mesa com sabor, saúde e conforto**

Precisamos, nas festas, de nos nutrirmos também de outros âmbitos, como os motivos e aquilo que nos transmitem os espaços, a decoração, a música, a companhia, os significados pessoais. De saborearmos os alimentos, num ritmo suficiente para, pela boa mastigação, deixarmos-nos tomar consciência das texturas, sabores e quantidades daquilo que da mesa escolhermos comer. Provar sem devorar. Mas precisamos também de promover festas que possibilitem mesas sustentáveis, aquelas que incentivam a que nos mantenhamos em festa, todos, mais tempo, mais anos, melhor connosco e com o nosso corpo, de forma agradável e sem mal-estares digestivos. Precisamos de promover mesas em que a festa continua nas horas e nos dias seguintes pelo efeito que deixam. E precisamos de mesas de festa inclusivas, de futuro, pedagógicas, coerentes. Mesas de festa que ofereçam, a quem quiser, a possibilidade de escolher sabor com equilíbrio, saciedade com fibra, frescura com hortícolas, cor com ingredientes de origem vegetal, entradas com leguminosas, bebidas com infusões, sobremesas com frutas, mesas bonitas com alimentos bons. Não precisamos de obsessões extremas que nos retirem a identidade alimentar dos significados das festas, mas precisamos de inovação que possibilite, a todos, festas mais saudáveis e agradáveis, também no dia e nos anos seguintes. Festejar à mesa cumprindo o direito de todos a escolher festejar com saúde.

**Boas festas!**

