

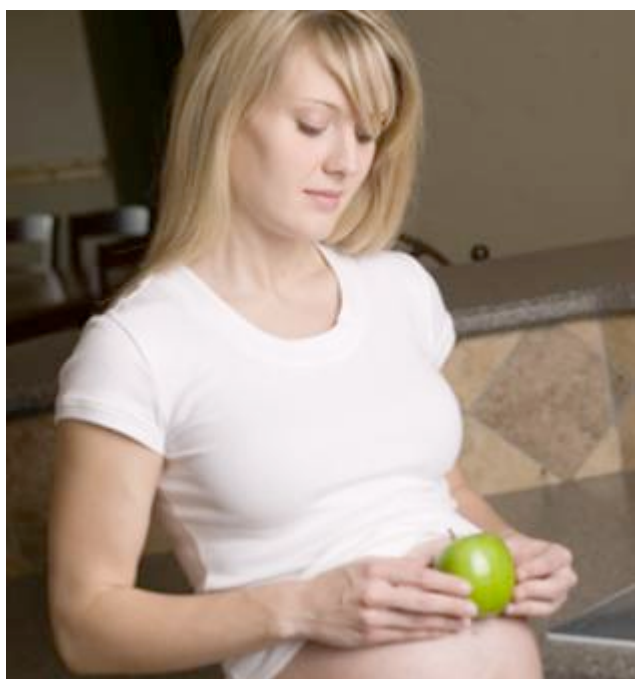
SITE ABRIL.COM - 01.06.09

Suplemento alimentar complementa dieta da gestante

Uso de substância não diminui cuidados essenciais com alimentação durante os meses de gestação

Da Redação

Tamanho do texto [A+](#)[A-](#)



Suplementos auxiliam gestantes que não absorvem nutrientes

Para garantir a saúde da mãe e o bom desenvolvimento do bebê, deve-se adotar uma alimentação balanceada, rica em fibras, frutas, legumes e com baixo teor de gorduras. “Existe no mercado uma série de produtos à disposição das gestantes que auxiliam nessa fase, como é o caso dos suplementos alimentares”, afirma Euclésio Bragança, médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Empresas de Produtos Nutricionais. Segundo Paulo Cavalcante Muzy, especializado em Fisiologia do Exercício, diferentes motivos podem levar a gestante a ter dificuldades em ingerir todos os nutrientes necessários. **Dicas de exercícios e alimentação saudável Especial Fertilidade** Não é raro que durante o período gestacional, algumas tenham intolerância a alimentos de prolongado tempo de digestão, sintam mudança no paladar e por isso rejeitem

determinados itens. Também há casos de gestantes que, nos meses finais da gravidez, sintam desconforto gástrico devido ao aumento do volume intrabdominal e por isso deixam de se alimentar adequadamente. “Nesses cenários, a suplementação pode ser combinada com uma refeição leve. Ela é de rápida absorção no organismo e consegue driblar um paladar cansado ou intolerante”, esclarece Muzy. Outro benefício é utilizar formulações que diminuam a liberação de insulina controlando melhor a fome e a ansiedade. Com facilidade, a gestante encontra produtos para complementar a dieta diária em farmácias e lojas especializadas. “Entretanto, vale lembrar, que todo esse procedimento deve ser acompanhado por um médico ou nutricionista”, adverte Bragança. Muzy acrescenta: “os suplementos podem ser uma terapia de resgate para uma dieta deficitária, mas não devem ser uma forma de corrigir excessos”. Pensar que, por fazer uso da suplementação, a gestante pode abusar é colocar em risco a saúde, com maiores chances de desenvolver diabetes gestacional, hipertensão arterial, fetos macrossômicos (excesso de peso no recém-nascido), entre outros. Para maior bem estar de mãe e filho, o ideal durante a gravidez é a combinação de uma dieta equilibrada e exercícios físicos, que irão beneficiar desde o desenvolvimento do bebê até a recuperação da mãe após o parto, contribuindo para o restabelecimento, lactação e cicatrização.