

# VOCÊ É O QUE VOCÊ COME

Fazer refeições equilibradas não melhora só a sua saúde. Os bons hábitos ajudam a ter mais disposição e aumentam o desempenho no trabalho

Por Bárbara Nór

**H**á um ano, quem abrisse a geladeira de Paula Rodrigues, de 40 anos, analista de produtos da Ticket, empresa de benefícios em São Paulo, não encontraria nenhuma folha de alface. Ela vivia à base de congelados, pães, massas e doces. “Não gosto de cozinhar, por isso comer bem sempre foi difícil”, diz Paula. O problema é que a dieta pouco balanceada interferia na produtividade da paulistana, que se sentia sempre cansada e com sono. “Estava até pensando em ir a um médico para investigar o problema”, diz Paula. O que ela não imaginava é que o diagnóstico correto viria

Paula Rodrigues,  
gerente da Ticket:  
mudança na dieta  
influenciou na  
produtividade





de uma nutricionista, e não de um especialista em distúrbios do sono. Por conta de seu perfil, ela foi selecionada, em 2015, para participar de um programa de reeducação alimentar desenhado pela Ticket, em que passava por consultas mensais com uma nutricionista. “Quando ela viu meus hábitos, a primeira coisa que me perguntou era se eu sentia sono”, diz Paula. Agora a analista dá preferência para as massas integrais, seguiu o consumo de industrializados e descobriu que coisas aparentemente inocentes são muito mais perigosas do que parecem. “Eu era viciada em leite achocolatado pronto, mas soube que é só uma mistura da parte pior do leite com um monte de açúcar”, diz. O resultado das mudanças foi rápido. “Nas primeiras semanas eu já me senti mais atenta no trabalho”, afirma. O problema do sono, que antes a preocupava, desapareceu.

A história de Paula não é um fato isolado. O que você coloca no prato faz mesmo diferença para sua carreira. Fatores como energia, capacidade de atenção e humor são constante-

**"A combinação de alimentos pode favorecer a liberação ou não de hormônios importantes para a qualidade do sono e a disposição"**

**Bianca Giometti, nutricionista**

mente influenciados pela dieta. De acordo com um estudo publicado em 2014 no *British Journal of Health Psychology*, ingerir frutas e vegetais não só aumenta a sensação de bem-estar mas também a curiosidade e a criatividade. Outra pesquisa, essa da Universidade de Brighton, no Reino Unido, mostra que quem tem hábitos saudáveis é 20% mais produtivo do que os colegas que vivem de junk food. Mas, entre os profissionais brasileiros, comer bem é uma exceção, e isso se reflete no peso: 62% dos homens e 43% das mulheres sofrem com

problemas de sobrepeso, de acordo com um levantamento feito com 236 executivos pela Doutor Recomenda, plataforma digital que ajuda as pessoas a gerenciarem a saúde. “Às vezes vejo paciente com preguiça e desânimo e, quando analiso, percebo que a pessoa só come arroz, feijão e batata, faltam vitaminas e minerais”, diz Cláudia Cozer, endocrinologista de São Paulo. Claro, só um médico vai poder dar o diagnóstico correto, mas sempre vale repensar o que você come. “A combinação de alimentos pode favorecer a liberação ou não de hormônios importantes para a qualidade do sono e a disposição”, diz Bianca Giometti, nutricionista, também de São Paulo.

Ao representar aumento no desempenho e diminuição nos gastos com plano de saúde, cuidar dos pratos dos funcionários virou investimento para as empresas. Segundo uma pesquisa da Mercer Marsh Benefícios, 66% das 696 companhias ouvidas criaram programas de alimentação saudável no último ano. A Flexform, fabricante de cadeiras corporativas com sede em

## Lancheira corporativa Entenda o que certos alimentos fazem com o seu corpo



### CAFÉ

Fonte de cafeína, que aumenta os níveis de adrenalina no cérebro e acelera o pensamento. Mas tomar muito café não aumenta a produtividade, só o vício.



### NOZES E SEMENTES

Possuem antioxidantes que ajudam nas funções cerebrais e aumentam a sensação de saciedade. São ótimas opções de lanche da tarde.



### PEIXES

Incluir peixes na dieta influencia positivamente na memória. O alimento é rico em ômega 3 – que estimula o bom funcionamento do cérebro.



### GRÃOS INTEGRAIS

Por serem mais difíceis de digerir, liberam o açúcar mais devagar do que os grãos brancos, evitando mudanças bruscas de energia.



### MIRTILO

Essa fruta ajuda a controlar efeitos de demência conforme envelhecemos – e há estudos que indicam que seu consumo facilita a aprendizagem e o estudo.

FONTES: JOURNAL OF NUTRITION E NATURE REVIEWS – NEUROSCIENCE