

DIETAS E MAIS DIETAS

Ates de seguir qualquer dieta imposta pelas novas regras do culto ao corpo e à beleza, procure ajuda profissional e evite que o simples desejo de perder peso possa se transformar em um pesadelo

Ter um corpo belo e esbelto é, hoje em dia, o “sonho de consumo” de muita gente. Sem dúvida da alguma, as pessoas magras tem menos doenças e vivem mais tempo do que as que tem excesso de peso.

Até aí tudo bem ninguém discorda. O problema é quando as imprudentes dietas ditadas pela moda fazem disso uma obsessão e o que é pior: sem resultado duradouro, provocando o chamado “efeito sanfona” (emagrece e engorda).

Por isso, emagrecer de maneira natural é a melhor e mais segura alternativa hoje, segundo muitos estudos na área de nutrição.

Na TV e em revistas vendem-se de tudo: desde as dietas de elevado teor de proteínas às de baixo teor de gorduras; das dietas das fibras ou de um só alimento e até as das combinações estranhas e refeições de leite batido. “as pessoas que querem perder peso seguem uma multiplicidade de conselhos confusos e muitas vezes prejudiciais à própria saúde”, explica a especialista em nutrição Elizabeth Gaspar, de São José dos Campos

Conselhos inofensivos

Na maior parte dos casos esses “conselhos nutricionais” são inofensivos. Muitos são tão impraticáveis ou anti-sociais que ninguém consegue segui-los durante muito tempo, mas, em alguns casos, podem ser perigosos para a saúde, como aumento da hipertensão ou até levar a pessoa a ganhar peso.

“Claro que todas as situações de enfermidades são favorecidas e melhoram muito com dietas especiais, porém o tratamento só com a dieta não impede suas ocorrências. São necessários exames e controle clínico e medicamentoso, por um médico habilitado.

A exceção pode ser a hipertensão leve causada por sobrepeso, que tende a se normalizar com a perda de peso proporcionada por uma dieta especialmente formulada para cada caso”, esclarece o médico nutrólogo Ronaldo Macedo, de São José.

Equilíbrio

Felizmente, emagrecer não implica seguir as dietas da moda ou os padrões absurdos de alimentação. Com uma alimentação equilibrada de alimentos naturais, pobre em gorduras e açúcar, a maior parte das pessoas consegue perder peso com segurança e de maneira simples, estabelecendo padrões saudáveis de alimentação para a vida inteira.

No caso de algumas pessoas, a mudança para uma alimentação de baixo teor de gorduras e açúcar obriga apenas a pequenos ajustes em seus hábitos alimentares. Para outras, significa uma mudança, mas os efeitos em termos de saúde, o

aumento de vitalidade e a perda de peso constituem um poderoso incentivo para insistir , mesmo que ocorram deslizes ocasionais.

Dicas para emagrecer sem “elas”...

Pequenas mudanças conduzem a um corpo esbelto para toda a vida. Aprenda que comida é um prazer e que sabendo escolher bem os alimentos, não engorda.

* Verde que te quero

Poucos vegetais superam 100 calorias por 100g. Eles possuem fibras com efeito saciante: um prato de vegetal a cada refeição ajuda a esquecer a sensação de fome.

* Tempere a vida

O tempero pode aumentar consideravelmente as calorias. Duas colheres de sopa de maionese acrescentam quase 300 calorias ao seu prato. Uma colher de molho de tomate tem 100 calorias e a mostarda, 75. Portanto, muito cuidado com os temperos.

* Um toque de ervas

As gorduras dão sabor aos alimentos, mas as ervas frescas podem substituí-las com pouquíssimas calorias, além de serem boas fontes de vitaminas e minerais.

* Melhor cru

A digestão de alimentos crus é mais difícil, o que causa a queima de mais calorias, além de ter um efeito saciante maior. Quando possível tome sucos naturais

* Muita água

Beber água durante todo dia ajuda a diminuir a fome e a acabar com as tentações. É também muito importante para evitar a desidratação os exercícios, seu melhor aliado para emagrecer.

* Evite frituras

esqueça a frigideira da cozinha. Sempre há uma opção mais saborosa para cozinhar sem fritar os alimentos. As frituras multiplicam as calorias. Prefira sempre os alimentos cozidos.

* Óleos saudáveis

Você não deve deixar de ingerir óleo. O que devemos fazer é escolher bem. Prefira os de origem vegetal: azeite de oliva, de canola, de gérmen de cereais e soja.

* Siga o ditado

Café da manhã como rei, almoço como príncipe e jantar como mendigo. Quanto melhor se alimentar pelas manhãs, menos fome vai ter durante a tarde e evitará ir para a cama com estômago cheio, retardando a digestão e o metabolismo energético.

* O valor calórico

Conheça as calorias dos principais alimentos, principalmente aqueles do seu dia-a-dia, pois assim poderá fazer sempre a opção por aqueles menos calóricos. Faça sempre a troca dos mais pelos menos calóricos na hora de sua refeição.

* Sacie a fome com fibras

À mesa, comece sempre sua refeição com uma bela salada. Quanto mais fibra, melhor.

* Variedade

O metabolismo está designado a adquirir energia dos alimentos, mas se você ingerir sempre os mesmos, acabará engordando mesmo com uma salada de alface, por menos calorias que ela tenha.

*Exercícios físicos

Faça exercícios pelos menos três vezes por semana. É imprescindível. É como uma religião, uma vez que começa, não pode abandoná-la. É para a vida toda. Pense nisso.

REF.: A REVISTA CHECK UP