



Viver Bem

Saúde

Caçadores de mitos sobre emagrecimento

Será que tudo o que se fala sobre emagrecimento é verdadeiro?

Publicado em 30/11/2008 | *Larissa Jedy*



Há quem engorde porque come demais, há quem não queime as calorias que ingere e há quem tenha tendência para engordar. E, mesmo neste caso, cada obeso tem um perfil próprio.

Em alguns casos, o depósito de gordura (80% definido pelos genes) é maior, em outros, o metabolismo é mais lento. Por isso é errado dizer que todo gordo come demais ou que não tem força de vontade para emagrecer.

"As pessoas cada vez mais adotam um hábito errado que é não tomar café porque não tem fome, almoçar qualquer coisa porque não teve tempo e depois das 18 horas se dedicar à comilança." Henrique Suplicy, endocrinologista

Há ainda, segundo o médico Cesar Boguszewski, pessoas que sofrem de alguma disfunção hormonal, que, além de dificultar a perda de peso, pode fazer com que a pessoa sinta mais fome.

O que o médico Suplicy e a nutricionista Marilize destacam é que, mesmo com tantas determinações naturais, é preciso lutar contra o excesso de peso. Tendência não deve servir como desculpa para manter o excesso de peso. A melhor saída é procurar ajuda profissional e iniciar um planejamento alimentar aliado à atividade física.

Eu venci a balança

A má notícia é que a obesidade é um mal crônico. Ou seja, não é porque uma pessoa sempre foi magra ou que emagreceu muito que não pode engordar. Boguszewski ilustra o caso com os exemplos dos jogadores de futebol Ronaldo "Fenômeno" e Diego Maradona. Mesmo tendo feito exercício a vida inteira, os dois pararam, comeram demais e engordaram.

O mesmo pode acontecer com quem foi a um spa ou fez uma dieta espetacular e perdeu muito peso. É preciso mudar de comportamento, pensar magro. "Todo mundo quer ir para o céu, mas não quer morrer. Com a perda de peso não é diferente", diz o médico.

“Se exagero em um dia, compenso no outro” O problema não é uma noitada, uma escorregada, mas repetir esse comportamento várias vezes. Somos regidos por ritmos biológicos. Cada hormônio tem um ritmo. Se mudamos a nossa rotina, podemos alterar também a nossa rotina hormonal. Ou seja, três dias de excessos podem, sim, acabar com os esforços de uma semana. Este pode até ser um hábito para o controle de peso, mas não para o emagrecimento.

Comer à noite engorda

O endocrinologista Henrique Suplicy brinca que no estômago sempre é noite, afinal, por lá, sempre está escuro. No entanto, de dia, você come e gasta energia – o que não ocorre à noite.

“E as pessoas cada vez mais adotam um hábito errado que é não tomar café porque não tem fome, almoçar qualquer coisa porque não teve tempo e depois das 18 horas se dedicar à comilança”, diz o médico.

Marilize orienta comer menos à noite, mas não deixar de comer: o segredo está em regular o dia para controlar a fome ou gula noturna. “Reduzir o consumo de carboidratos simples como pão francês, massa de pizza, batata e arroz traz na prática uma diminuição de peso mais significativa, mas é preciso incluir muita salada nesse horário, seja num sanduíche com proteína magra ou num prato de arroz com feijão menor e pelo menos duas saladas diferentes e coloridas.”

Carboidratos são vilões da boa forma

Carboidrato é energia para o cérebro, porém o consumo atual deste tipo de alimento extrapola as quantidades recomendadas para uma dieta saudável, sem falar no alto consumo de alimentos refinados e pouca ingestão de integrais.

Por essas e outras eles acabam sendo alçados ao posto de vilões do controle de peso – até mais que as gorduras. Assim sendo, a fórmula é reduzir o alto consumo e adotar uma alimentação balanceada, com representação de todos os grupos alimentares, em quantidades equilibradas. “Consumir líquido junto com os alimentos facilita o aumento de peso”

Não há nada na literatura médica que confirme isso. No entanto, se beber alguma coisa deixa você estufado, com sensação de peso no estômago, evite o hábito. Lembre-se, no entanto, que bebidas alcoólicas, sucos artificiais, refrigerantes e açúcar em excesso aumentam drasticamente o consumo de calorias.

A nutricionista Marilize diz que o consumo de água ou suco natural 15 minutos antes ou uma hora depois da refeição pode ser utilizado com moderação. Desta forma não se dilui o ácido clorídrico e não há prejuízos para a digestão.

Pular refeições prejudica a perda de peso

O corpo foi programado para entender a perda de peso como um processo de desnutrição – o que é ruim para ele. Se reduzida a ingestão de alimentos, o corpo tende a reter energia para que ela não falte depois.

Isso vale até para uma pessoa com 150 quilos. Por isso, perder um quilo é mais difícil que ganhar um quilo. É necessário manter pelo menos as três

refeições mais importantes, que podem chegar a seis (incluindo lanches), o que agiliza o metabolismo.

Serviço

Serviço de Endocrinologia do Hospital de Clínicas, Marilize Tamanini (nutricionista), site www.saudeeprazer.com.br