



Efeito Sanfona

Postado por Meninas de Pantufa | Quinta-feira, 30 de Julho de 2009 |
Marcadores: [Dra. Marilize Tamanini](#), [efeito sanfona](#), [Nutricionista](#), [obesidade](#),

As fórmulas milagrosas e dietas restritivas mirabolantes com certeza emagrecem, mas tem como efeito posterior o efeito sanfona, pois quando privamos o nosso corpo de algum nutriente essencial ou mascaramos o apetite, a nossa máquina nos considera "pão duro" e quando o regime maluco ou remédio acaba ele precisa recuperar o período de privação. O emagrecimento é temporário e o efeito sanfona agride o organismo, pois ele está sempre tendo que se readaptar.

O efeito sanfona traz sobrecarga de órgãos e constante ajuste às novas condições, na verdade nosso corpo é facilmente adaptável, diante da poluição e lixo que muitos colocam boca adentro. Algumas fórmulas apenas desidratam o corpo, enquanto o objetivo é perder gordura e não água. Já a dieta da proteína sobrecarrega o rim e causa hipoglicemia, cuidado com as mágicas!

Na verdade, o homem não é apenas o que come, mas o que come, absorve, utiliza e excreta, pois a falha de um dos processos trará com certeza conseqüências malefícas à saúde.

O acúmulo das gorduras no corpo é sob a forma de triglicéridios, ou seja, as temidas "banhas" ou "pneus", decorrente do excesso de consumo alimentar de carboidratos, proteínas e gorduras vegetais.

Os regimes alimentares sem orientação adequada são fadados ao efeito sanfona, na verdade é necessário um planejamento alimentar individualizado feito por um nutricionista observando os objetivos e necessidades do cliente, respeitando e melhorando seus hábitos alimentares.

/ necessário não uma nova dieta, mas um novo hábito alimentar, baseado em: Quantidade, Qualidade, Variedade e Moderação e o profissional nutricionista é indicado para tal orientação, bem como nas consultas de retorno para motivar o cliente e oferecer respostas práticas e de cunho científico atualizado, pois na

sociedade todos entendem de alimentação, mas o que é verdade e o que é mentira?

Com o efeito sanfona e o uso prolongado de medicamentos para emagrecer o corpo vai se acostumando e cada vez fica mais difícil, portanto não busque uma mágica ou milagre, mudar não é fácil e nem gostoso, o comodismo é perfeito para usarmos como desculpa para a falta de tempo decorrente da rotina, mas precisamos deixar de ser agentes da nossa vida e passar a reagir, pois se na atualidade as crianças estão com doenças que pertenciam apenas aos avôs, o que será do nosso futuro se não tomarmos uma atitude?

Deixar de comer é outro grande mal, vale a pena investir num bom café da manhã, momento em que o hormônio cortisol está em alta e o metabolismo é mais acelerado, é importante o porcionamento das refeições para que o organismo esteja sempre trabalhando, bem como a escolha de alimentos naturais, pois quanto mais perto da natureza sua alimentação estiver mais saúde você terá. Dicas como essa e outras que o seu nutricionista dará com certeza irão te levar para o sucesso e emagrecimento sem milagres e duradouro.

A atividade física é essencial para acelerar o processo de queima de combustíveis – calorias e manter o cliente bem humorado, devido às reações químicas prazerosas que o exercício traz ao corpo.

Um punhado de disciplina e uma pitada de criatividade dentro da alimentação saudável e equilibrada é o caminho do emagrecimento efetivo.

Tenha uma vida mais feliz com saúde e prazer!

Conte comigo www.saudeeprazer.com.br

Dra. Marilize Tamanini

CRN 8-1210