

dieta à sua medida

maria joão ibérico nogueira



ÍNDICE

Introdução	11
Dietas da moda.....	13
Existe uma dieta ideal?.....	17
Porquê experimentar “dieta à sua medida”?.....	19
Pilares de uma dieta saudável... mas para emagrecer.....	21
A importância da diversidade alimentar.....	25
A importância da personalização.....	26
A importância do trabalho de equipa.....	27
A importância das expectativas “realistas”.....	28
Devemos ou não quebrar a dieta de vez em quando?.....	30
Fazer exercício físico, sim ou não?.....	31
Como calcular o seu peso ideal.....	33
Ir ao supermercado e saber o que trazer.....	37
Dicas gerais para iniciar a dieta.....	41
A dieta	43
SEMANA I.....	45
“A DIETA VEGETARIANA”.....	47
O conceito de dieta vegetariana.....	47

Vantagens e desvantagens.....	47
A primeira semana.....	50
Lista de compras (semana 1).....	53
Dia 1.....	55
Dia 2.....	61
Dia 3.....	65
Dia 4.....	69
Dia 5.....	73
Dia 6.....	79
Dia 7.....	83
Resultados da primeira semana.....	89
SEMANA 2.....	91
"A DIETA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE".....	93
O conceito de dieta sem glúten e sem lactose.....	93
Vantagens e desvantagens.....	96
A segunda semana.....	97
Lista de compras (semana 2).....	99
Dia 1.....	101
Dia 2.....	105
Dia 3.....	109
Dia 4.....	113
Dia 5.....	117
Dia 6.....	123
Dia 7.....	129
Resultados da segunda semana.....	131
SEMANA 3.....	133
"A DIETA PROTEICA".....	135
O conceito de dieta proteica.....	135
Vantagens e desvantagens.....	135
A terceira semana.....	136

Lista de compras (semana 3).....	139
Dia 1.....	141
Dia 2.....	145
Dia 3.....	149
Dia 4.....	153
Dia 5.....	157
Dia 6.....	161
Dia 7.....	167
Resultados da terceira semana.....	169
SEMANA 4.....	171
"A DIETA MEDITERRÂNEA COM REDUÇÃO DE CALORIAS".....	173
O conceito da dieta mediterrânea.....	173
Vantagens e desvantagens.....	174
A quarta semana.....	175
Lista de compras (semana 4).....	179
Dia 1.....	181
Dia 2.....	185
Dia 3.....	189
Dia 4.....	193
Dia 5.....	197
Dia 6.....	201
Dia 7.....	205
Resultados da quarta semana.....	209
Conclusão	211
Semanas seguintes: "A dieta personalizada".....	213
O conceito de dieta personalizada.....	213
Da teoria à ação.....	213
Manter o equilíbrio.....	215
Conselhos de nutricionista.....	217
Anexos.....	221



INTRODUÇÃO

DIETAS DA MODA

Todos os anos assistimos ao aparecimento de mais uma dieta milagrosa que irá resolver o problema de todas as pessoas com excesso de peso ou obesidade. Em consulta, verifico que muitas das minhas pacientes já foram a quase todos os especialistas de nutrição do mercado nacional e querem tentar mais uma abordagem, pois têm esperança que esta funcione. Muito embora eu acredite que é possível mudar os nossos hábitos alimentares, mesmo já tendo tentado várias vezes ao longo dos anos, tenho plena noção de que muitas vezes o que as pessoas necessitam realmente é de motivação. Ou será por acaso que 95% das noivas que acompanho conseguem atingir o seu objetivo?

O facto de já se ter feito muitas dietas — sendo que algumas até foram eficazes na perda de peso — e de se voltar a engordar, desmotiva. E, como tal, a pessoa parte para outra empreitada para emagrecer ainda menos motivada.

Como costumo dizer, “existem muitos caminhos para chegar a Roma”, ou seja, muitas dietas para perder peso, mas o mais importante é encontrarmos o nosso caminho. Um caminho com que nos identifiquemos e que sejamos capazes de cumprir não só a curto-médio prazo, mas também a longo prazo. Só assim conseguiremos manter os resultados obtidos.

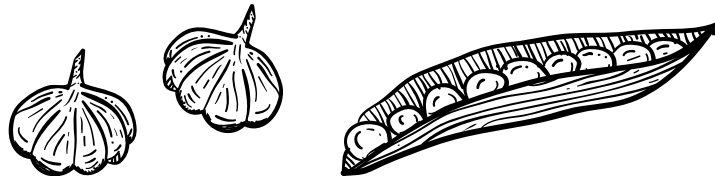
Ora bem, analisemos então algumas das dietas utilizadas no emagrecimento:

Dietas com contagem de calorias (ex.: Weight Watchers)

Para começar, temos a dieta da contagem de calorias ingeridas. Na realidade, perder peso parece ser fácil pois resume-se a uma simples conta de matemática: comer menos do que aquilo que se gasta. Por outras palavras, se gastarmos 2000kcal, basta-nos comer 1600kcal e já estaremos em défice. O nosso gasto energético é calculado através de fórmulas que têm em conta o nosso sexo, idade, altura e grau de atividade física e depois basta-nos ingerir menos do que isso, independentemente do tipo de alimentos.

Embora este tipo de dieta funcione a curto prazo, vários estudos demonstraram não ter muito sucesso a longo prazo. Ao não ter em conta o tipo de alimento (ex.: se tem fibra, se é rico em hidratos de carbono ou proteína), esta abordagem acaba por ser incompleta e por vezes pouco saciante. E não haja dúvidas, a fome é inimiga de qualquer plano alimentar.

Como tal, muito embora eu acredite que a restrição calórica funcione na perda de peso e que, portanto, deva ser tida em conta, não pode ser o único critério.



Dietas vegetarianas

Como plano alternativo, temos a dieta vegetariana, que pode ser “pura” (*vegan*) ou permitir ovos e/ou laticínios. Teoricamente, um vegetariano tem um consumo inferior de proteína e gordura e um consumo elevado de fibra, vitaminas e minerais através da ingestão de fruta e vegetais. No entanto, quem opta por este plano alimentar sem a ajuda de um profissional de saúde muitas vezes aumenta de peso pois acaba por abusar no consumo de hidratos de carbono (massas, arroz, pão, bolachas), uma vez que estes alimentos são geralmente mais acessíveis e saciantes do que as frutas e vegetais. Consequentemente, o peso acaba por não descer ou até aumentar. Quanto à versão *vegan* (100% vegetariana), é obrigatoriamente necessário suplementação de vitamina B12, essencial para a nossa saúde e que só obtemos através de uma fonte de origem animal. Ora, se não conseguimos suprir todos os nutrientes necessários para o correto

funcionamento do nosso organismo através de um regime alimentar, então convém ponderar se este não será desequilibrado.

Dietas com baixo teor de gordura (ex.:Ornish)

Estes regimes alimentares geralmente aconselham 7% de gordura do valor calórico total ingerido. A eficácia desta dieta é atualmente contestada pois os resultados na perda de peso, na saciedade, na glicemia e nos parâmetros lipídicos das pessoas são inferiores quando comparados com outro tipo de abordagens terapêuticas. Por outro lado, uma alimentação com muito baixo teor de gordura é difícil de manter a longo prazo.

Dietas com baixo teor de hidratos de carbono (ex.:A dieta de South Beach)

As dietas que restringem os hidratos de carbono (HC) são geralmente ricas em proteínas. Podem ser mais ou menos radicais, ou seja, incluir mais ou menos percentagem de HC, mas o consumo proteico é normalmente ilimitado e a eficácia na perda de peso grande. Outrora muito criticadas, hoje em dia já são mais aceites pela comunidade científica, sendo até indicadas no tratamento de algumas doenças, como no caso da epilepsia. As vantagens passam por serem saciantes, promoverem a perda de peso e também por minimizarem a perda de massa magra aquando do emagrecimento. No entanto, quando efetuadas durante muito tempo ou de forma demasiado restritiva, podem originar carências vitamínicas, fraqueza, dores de cabeça ou simplesmente saturação. Não serão muitas as pessoas que conseguem abdicar para todo o sempre da massa, do arroz, da batata ou do pão.

Os estudos indicam que a eficácia de uma dieta está relacionada com a diminuição da ingestão calórica e não tanto com o tipo de macronutriente (HC, proteína e gordura). Por outras palavras, embora numa dieta hiperproteica não haja limite de quantidade no consumo de carnes, os indivíduos acabam por comer menos

(eventualmente saturados com a limitação de opções) e por isso perdem peso. No entanto, acredito que o grande sucesso desta dieta está relacionado exatamente com isso: permite-nos distinguir a fome da gula. E por isso somos capazes de comer menos mas sem passar fome.

Outras dietas...

Para além destes quatro exemplos citados, existem muitas outras dietas da moda, como foi o caso da dieta da sopa, da seiva ou da banana. Usualmente têm muito sucesso, embora momentâneo, porque prometem perdas de peso milagrosas (embora sem qualquer base científica) e são práticas de executar devido à monotonia das escolhas alimentares. No entanto, são desequilibradas do ponto de vista nutricional e sobretudo não são exequíveis por mais do que umas semanas.

EXISTE UMA DIETA IDEAL?

Então, se existem tantas formas de fazer dieta, como sei qual é a melhor?

Na realidade, não existe uma única dieta para todas as pessoas, mas sim várias dietas ideais para vários tipos de pessoas. Por outras palavras, um bom plano alimentar deve ser equilibrado e diversificado, mas sobretudo **personalizado**.

Acredito que alguns dos conceitos das dietas acima citadas estão corretos, mas o mais importante é sermos capazes de os implementar, senão de pouco servem. Temos de ter prazer na dieta que escolhemos (nem que seja um bocadinho...), pois é a única forma de sermos capazes de fazer alterações definitivas nos nossos hábitos alimentares. Se não mudarmos os nossos maus hábitos de vez, nunca vamos conseguir manter os resultados de um plano alimentar de emagrecimento para o resto da vida.

Não basta um nutricionista ter um conhecimento aprofundado dos alimentos e do funcionamento do sistema digestivo para fazer um bom trabalho. O principal desafio do nutricionista é, para além de elaborar um bom plano alimentar de per si, ser capaz de convencer o seu paciente a cumpri-lo.

PORQUÊ EXPERIMENTAR "DIETA À SUA MEDIDA"?

Como referi anteriormente, não acredito em dietas milagrosas mas sim na experiência clínica que tenho diariamente em consulta. E essa experiência ensinou-me que todas as dietas funcionam se adaptadas ao paciente em questão.

No entanto, num livro é difícil conseguir a tal *personalização* que tanto defendo. Como tal, surgiu-me a ideia de escrever um livro com quatro dietas diferentes — permitindo às pessoas experimentar abordagens nutricionais alternativas — mas com uma base semelhante entre si: uma restrição calórica baseada numa diminuição mais ou menos acentuada de hidratos de carbono.

Passando a explicar.

Em primeiro lugar, ao experimentarem regimes alimentares diferentes, as pessoas poderão verificar que é possível perder peso de qualquer das formas, desmistificando a ideia da dieta “milagre”.

Por outro lado, com quatro dietas diferentes é mais fácil percebermos qual o nosso registo alimentar preferido. Importa, no entanto, referir que pode não ser necessariamente a dieta que nos faz perder peso mais rapidamente. Mas será, sem dúvida, a mais eficaz a longo prazo pois seremos capazes de a cumprir durante mais tempo.

Para além desta vantagem, acredito que dois dos principais problemas das dietas é serem monótonas e cansativas. Ora, fazer alterações alimentares todas as semanas não só é mais saudável (corresponde à

diversificação alimentar que tantos nutricionistas preconizam), como menos aborrecido.

Por último, considero também que outro dos problemas das dietas muito repetitivas é baixarem o nosso metabolismo, que se habitua ao regime alimentar e deixa de responder tão eficazmente. Se estivermos sempre a alterar o tipo de alimentos/nutrientes, o nosso metabolismo terá mais dificuldade em adaptar-se.

Resumindo, as vantagens no cumprimento destas 4 dietas diferentes durante 4 semanas são:

- ↳ Descoberta do plano alimentar mais adequado ao nosso organismo, gosto e estilo de vida;
- ↳ Diversificação alimentar: alteração do regime alimentar todas as semanas, evitando assim cair na monotonia das dietas;
- ↳ Surpreender o metabolismo (o facto de alterarmos radicalmente os nossos hábitos alimentares todas as semanas não permite uma habituação do nosso organismo ao plano).

Em consulta, noto que um dos grandes problemas no cumprimento de uma dieta é a falta de tempo e imaginação por parte dos pacientes. Quanto menos tiverem de pensar, melhor. Neste aspeto, quatro semanas com planos alimentares detalhados, que incluem receitas e listas de compras, poderá ser exatamente aquilo de que precisam.

PILARES DE UMA DIETA SAUDÁVEL... MAS PARA EMAGRECER

Embora eu defenda que as dietas devam ser adaptadas às pessoas, acredito também que existem princípios gerais que devem fazer parte de qualquer regime alimentar, tornando-o saudável, equilibrado e simultaneamente eficaz na perda de peso.

Em primeiro lugar, considero que não devem existir restrições radicais durante muito tempo (por exemplo, não comer nenhum tipo de hidratos de carbono ou não ingerir mais de 800kcal por dia), pois não só são nutricionalmente desequilibradas, como acabam por causar mal-estar nas pessoas.



Contudo, se pretendemos perder peso, temos de reduzir o nosso aporte calórico. Mas como fazê-lo sem passar fome?

Pois bem, a experiência ensinou-me que a melhor forma de o conseguir é através da redução do consumo diário de hidratos de carbono (que devem vir sempre acompanhados de fibra), do aumento ligeiro de proteína magra e do consumo moderado de gordura saudável.

NOTA ◀ Não acredito em teorias fundamentalistas nem em dietas da moda. Está visto nos dias que correm que o radicalismo dá asneira. Como tal, algumas refeições destas quatro semanas incluem de tudo um pouco: leite, queijo, soja, pão, massa, frutos secos ou oleaginosos, leguminosas, entre outros. Contudo, a maior parte dos alimentos processados são evitados pois são geralmente calóricos e prejudiciais para a nossa saúde.

Porquê reduzir nos hidratos de carbono?

Primeiro, porque a ingestão de HC é muitas vezes superior às necessidades das pessoas, que geralmente têm vidas demasiado sedentárias. Depois, porque o nosso cérebro só se alimenta de glicose (um HC simples). Ora, se o privarmos desse nutriente, o nosso corpo fica mais disponível para ir buscar gordura às nossas reservas, transformando-a através do fígado em glicose/energia.

Por último, convém darmos preferência aos alimentos ricos em fibra, pois a absorção será mais lenta, deixando-nos saciados por mais tempo e, conseqüentemente, com menos fome.

Porquê aumentar a proteína (magra)?

As proteínas aumentam a termogênese ligada aos alimentos, ou seja, o nosso organismo gasta mais calorias a fazer a digestão das proteínas do que dos outros macronutrientes. Por outro lado, aumentam a saciedade e protegem a nossa massa muscular (funcionam como tijolos para o músculo, minimizando a sua perda aquando de uma dieta de emagrecimento).

NOTA ◀ Importa referir que quando iniciamos um programa de emagrecimento, perdemos sempre massa gorda, massa muscular e água. Perder peso e este corresponder exclusivamente a gordura é praticamente impossível. Contudo, o objetivo é minimizar ao máximo a perda de músculo. Para tal, a ingestão adequada de proteína e a prática de exercício físico regular têm um papel fundamental.

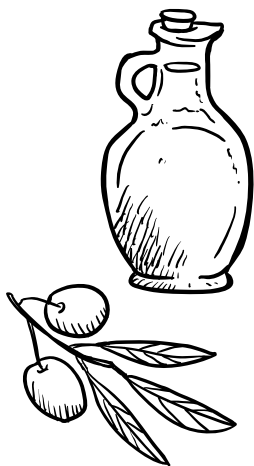
Por último, a preferência pelo consumo de proteína **magra** prende-se ao facto de geralmente um regime alimentar rico em proteínas ser também rico em gordura. No entanto, quanto mais gordura, mais calorias (a gordura tem mais do dobro das calorias quando comparada com a proteína ou os HC). Como tal, é preferível escolher alimentos proteicos com pouca gordura, como o peito de frango ou a pescada.

Por carnes magras entenda-se as carnes com menos percentagem de gordura e, portanto, menos calorias. Como exemplos, temos a carne de frango (peito, sem pele), borrego (perna), carneiro (costeleta, fralda, pé), cavalo, vitela (alcatra, costeleta, pé, peito magro), coelho, peru (sem pele), pombo (sem pele), perdiz (sem pele) e codorniz (sem pele).

Composição nutricional de carnes, peixes e ovos

ALIMENTO CRU (100G)	KCAL	PROTEINA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	GORDURA (g)
Peru (peito, sem pele)	105	23,4	0	1,3
Frango (inteiro, sem pele)	110	22,9	0	2
Coelho	117	20,3	0	4
Costeleta de porco	355	17,3	0	31,8
Lombo de porco	131	22,2	0	4,7
Vaca	174	19,4	0	10,7
Salmão	262	16,2	0	21,9
Sardinha	158	18,9	0	9,1
Garoupa	95	20,5	0	1,4
Pescada	75	17	0	0,8
Bacalhau (seco, salgado e demolhado)	80	19	0	0,4
Cavala	202	20,3	0	13,4
Ovo (aprox. 2 doses)	149	13	0	10,8

Porquê gordura saudável?



Como referi há pouco, planos alimentares baixos em gordura são difíceis de manter a longo prazo. No entanto, existem gorduras “más” (*trans*, colesterol L.D.L.), prejudiciais para a nossa saúde, e gorduras “boas” (gorduras monoinsaturadas, ómega 3, colesterol H.D.L.) que são protetoras. Assim, devemos dar prioridade aos alimentos que fornecem essas gorduras saudáveis, tais como as azeitonas (de onde é extraído o azeite), os frutos oleaginosos, o abacate, as sementes de chia, entre outros. Nos animais, devemos preferir os que têm uma gordura mais saudável (como é o caso do salmão ou da cavala). Mas o consumo deve ser sempre moderado.

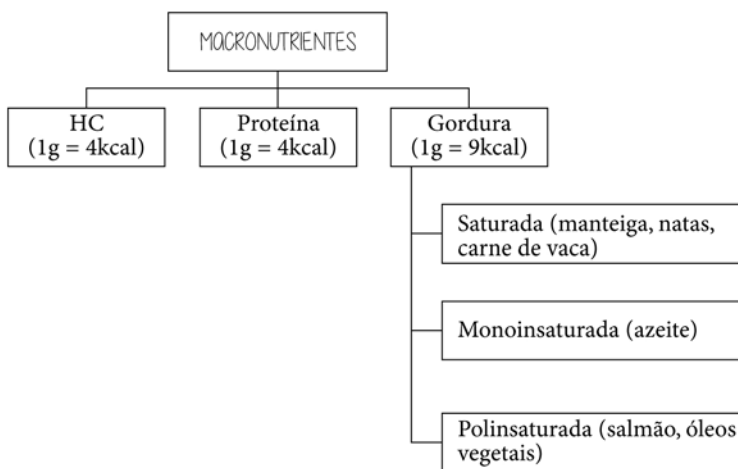
Por outras palavras, embora as 4 semanas sigam 4 tipos de dietas diferentes, todas elas têm como ponto comum:

- 1.** Diminuição da ingestão de hidratos de carbono (especialmente à noite).
- 2.** Riqueza em proteína magra (de origem animal ou vegetal).
- 3.** Consumo moderado de gordura saudável (mono e polinsaturada).
- 4.** Riqueza em fibra (legumes, fruta, cereais integrais).
- 5.** Restrição de alimentos processados.

Como seria expectável, a maioria dos alimentos processados (ex.: batatas fritas de pacote, bolachas, enchidos) não estão incluídos em nenhuma das dietas. Muito embora eu tenha consciência de que a maioria das pessoas não deixará de consumir alguns destes produtos, também sei que está cientificamente provado muitos deles serem prejudiciais para a saúde. Como tal, as 4 dietas propostas, embora diferentes entre si, só incluirão alimentos o mais naturais possível e protetores da nossa saúde.

Todos os planos incluem legumes (sem restrição) e fruta (1 ou 2 doses por dia). Todas as receitas têm pelo menos 15% ou mais de proteína e apostam sobretudo nos alimentos ricos em gorduras insaturadas, evitando ao máximo as gorduras *trans* (produzidas a partir de gordura insaturada por um processo de hidrogenação industrial).

Hoje em dia, a gordura saturada já não é o bicho papão que outrora se pensava ser. Vários estudos recentes não foram capazes de demonstrar a relação entre o consumo de gordura saturada e doenças cardiovasculares. No entanto, provou-se que substituir gordura saturada por insaturada reduzia o risco de doença cardíaca, o que significa que embora a gordura saturada possa não ser má, não é protetora como algumas gorduras insaturadas.



A IMPORTÂNCIA DA DIVERSIDADE ALIMENTAR

O que significa ter uma alimentação saudável? Só comer legumes e fruta? Só comer peixe e carnes magras? Na realidade, o que atualmente se recomenda é comer de tudo um pouco, várias vezes ao dia e em pouca quantidade.

Claro que devemos abusar um pouco mais dos legumes, mas o que interessa mesmo é variar o mais possível, inclusive dentro do mesmo grupo de alimentos. O ideal é comer não só alface e tomate, mas também brócolos, couve portuguesa, beringela ou courgette. No mundo dos legumes, cada cor representa riqueza em determinado nutriente, portanto, quanto mais coloridas forem as nossas refeições, melhor.

Por outro lado, não devemos abusar de nenhum alimento em concreto. Por exemplo, se comermos demasiada cenoura, acabamos por ficar com as mãos amarelas devido ao excesso de betacaroteno. Se bebermos demasiado chá, podemos ter carências vitamínicas ou minerais, devido ao efeito quelante desta bebida (elimina o mau mas também o bom). Como tal, alimentos geralmente associados a saúde podem ser prejudiciais quando consumidos em excesso.

Por isso mesmo é que a diversidade e a moderação no mundo da alimentação são fundamentais, sendo tão importante evitar as carências como os excessos.

Esta diversidade também pode abranger o modo de confeção. Os grelhados são muito utilizados nas dietas porque utilizam pouca (ou nenhuma) gordura na confeção, mas têm a desvantagem de originar a produção de aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, que são compostos cancerígenos. Os cozidos não têm este problema, mas alguns nutrientes importantes perdem-se na água da cozedura. Como tal, o ideal para a saúde e para o paladar é alternar entre o cru, o cozido (ao vapor), o grelhado, assado ou estufado, mas sempre com o mínimo de gordura possível.

A IMPORTÂNCIA DA PERSONALIZAÇÃO

Hoje em dia, através da internet, temos acesso a centenas de dietas. No entanto, dificilmente estas dietas são adequadas para uma pessoa, pois não têm em conta a sua idade, sexo, atividade física, gosto e acessibilidade. Como tal, para um plano alimentar ser eficaz a longo prazo, é preciso ser personalizado.

No entanto, como referi anteriormente, através de um livro é difícil conseguir este aspeto individual. Como tal, estas 4 semanas de dieta seguem as indicações gerais de uma alimentação saudável na diversidade, frequência e quantidade, mas esforçam-se por sugerir alternativas diferentes para se poder adequar ao seu caso em concreto.

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DE EQUIPA

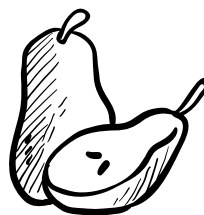
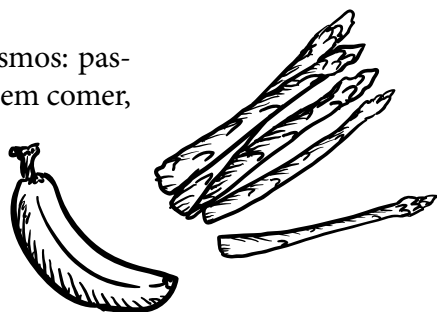
A maior parte das pessoas acredita saber exatamente o que é ter uma alimentação saudável e como emagrecer. Mas, infelizmente, não é o que verifico em consulta. Aliás, se assim fosse, a maior parte dos nutricionistas não teria tanto trabalho.

Geralmente, os erros são sempre os mesmos: passar fome, comer demasiada fruta, ficar horas sem comer, ingerir demasiados chás, optar por pão ou cereais à noite (em substituição do “jantar”), entre outros.

Como tal, a procura de um nutricionista pode ser muito importante, nem que seja, no limite, pelo aspeto psicológico do “polícia”.

Outro aspeto que considero interessante é que, muitas vezes, é mais motivante se uma pessoa iniciar uma dieta com um primo, um irmão ou um grupo de amigos. Entra aqui o espírito de competição, camaradagem e troca de informação. Aliás, o ideal é conseguir a adesão de toda a família! Não há nada pior do que estarmos a comer fruta de sobremesa enquanto os restantes membros da família comem o nosso bolo de chocolate preferido.

Assim sendo, é importante escolher um regime alimentar que agrade a toda a gente ou que consiga o máximo de aderentes possível.



Em consulta, pedem-me muitas vezes uma dieta que seja possível conciliar com o resto da família. Isto porque não querem ter a necessidade de fazer dois pratos diferentes para o jantar. Percebo

perfeitamente: não há tempo nem dinheiro para isso. Mas se as receitas de uma dieta forem saborosas, nunca haverá necessidade de pratos diferentes: comida saudável e saborosa agrada a toda a gente.

Outro aspeto que considero muito importante é a necessidade de apoio psicológico por parte de alguns pacientes. Este tema nem sempre é fácil de abordar, uma vez que ir ao psicólogo ainda é tabu para muita gente, mas é fundamental perceber que muitas vezes pode ser a solução para a perda de peso. Quantas vezes não ouço “Doutora, cumpri tudo direitinho na primeira semana, mas depois tive um problema no trabalho e a partir daí só fiz asneiras” ou “o stress faz perder peso à maioria das pessoas, mas a mim engorda-me”. Pois bem, tendo em conta que a vida é feita de altos e baixos, convém mesmo aprender a gerir esses problemas sem compensar sempre com a alimentação. Este tema dos distúrbios alimentares daria espaço para todo um capítulo, mas o fundamental é perceber que se a procura de um nutricionista não for suficiente para controlar a sua ingestão emocional, então deve pensar seriamente em investir num profissional que o ajude exclusivamente nessa área. No excesso de peso, a terapêutica nutricional não difere de qualquer outro tratamento: só funciona se houver uma boa adesão. Como tal, muitas vezes só resolvendo os aspetos emocionais é que conseguimos controlar os “nutricionais”.

A IMPORTÂNCIA DAS EXPECTATIVAS "REALISTAS"

Antes de mais nada, o importante é ter bom senso!

As pessoas não podem querer perder peso rapidamente (enquanto demoraram anos a engordar...) mas comer de tudo e em quantidade. Infelizmente não existem pílulas milagrosas (como advogam tantas publicidades enganosas), pois basta-nos pensar que, se assim fosse, não haveria absolutamente ninguém com excesso de peso ou obesidade no mundo. E há. Muita gente.

Assim sendo, temos de ter juízo e criar metas realistas e saudáveis.

Como referi anteriormente, a baixa motivação é um dos principais motivos do insucesso nas dietas. O outro é ter um objetivo de peso irrealista. Passo a explicar.

Em consulta, pergunto sempre qual o peso mínimo que tiveram na idade adulta e em condições normais (ex.: pesar 45kg quando se teve uma depressão não conta!). E qual o peso que desejam ter agora. Pergunto isto porque muitas vezes as pessoas ambicionam ter um peso que não é adequado para a sua estrutura óssea ou para o seu metabolismo. Tal peso nunca lhes permitiria comer “normalmente”, ou seja, teriam de fazer uma dieta restritiva para toda a vida. E, sinceramente, não vivendo da imagem, não compensa nem é saudável.

Por outro lado, exatamente por não ambicionarem um peso adequado, podem nunca lá chegar pelo sacrifício que isso implica. E tal facto é meio caminho andado para ficarem frustradas, desistirem e entrarem na primeira pastelaria que lhes aparecer à frente.

Em consulta, a maior dificuldade que tenho no estabelecimento do peso ideal é com raparigas adolescentes. Muitas vezes já têm um bom peso e teimam em querer menos, por falta de confiança em si mesmas ou por terem ideais de beleza desadequados (basta ver os exemplos das modelos das revistas). Se estes desejos forem alimentados, o passo para a anorexia ou bulimia é pequeno.

Na realidade, o que nós precisamos é de ter um peso saudável, dentro dos parâmetros de índice de massa corporal (que explicarei um pouco mais à frente) e que nos seja possível atingir e manter no futuro, mesmo com algumas facadinhas de vez em quando.

Resumindo, o segredo do peso ideal passa por encontrar o equilíbrio entre sentirmo-nos bem e saudáveis, e sermos capazes de comer de forma equilibrada e prazerosa.

NOTA < Toda a gente se queixa de que perder peso é difícil, mas ganhá-lo é num instantinho! Pois bem, têm toda a razão: o ser humano está geneticamente programado para armazenar gordura em tempos de abundância alimentar. Como tal, ganhar peso é mais fácil do que perdê-lo. Infelizmente, este nosso instinto de sobrevivência está desadequado para a nossa época.

DEVEMOS OU NÃO QUEBRAR A DIETA DE VEZ EM QUANDO?

Por mais agradável que seja um regime alimentar, não deixa de ser cansativo a determinado momento.

Primeiro, porque a vida social nem sempre nos facilita a vida. Se eu for convidada a ir jantar a casa de um amigo, como vou recusar comer bacalhau com natas sem passar por mal-educada?

Depois, porque por vezes apetece-nos mesmo comer aquele bolo de chocolate maravilhoso. E se nos estamos sempre a privar, às tantas, quando cedermos à tentação, vai o bolo todo...

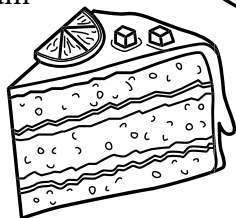
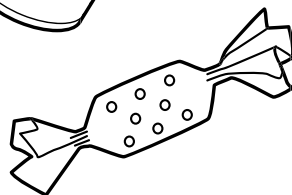
Como tal, por uma questão psicológica, considero que é importante fazermos um intervalo de vez em quando. Se só tivermos de perder 3kg, até pode ser fácil aguentarmos sem fazer asneiras nenhuma. Mas se o nosso objetivo for perder dez ou vinte quilos, é muito mais difícil pois o tempo de dieta vai ser maior.

Por isso, eu geralmente aconselho um dia livre da dieta. O ideal é uma ou duas refeições seguidas que incluam alimentos “proibidos”. E isto se lhe apetecer, naturalmente.

Basicamente, o objetivo não é tanto comer como se fosse o último dia da sua vida mas sim desligar-se um pouco da dieta (deixando de pensar no que é ou não permitido). E assim não deixa acumular demasiados desejos.

Desta forma, os outros seis dias de regime alimentar vão ser amplamente suficientes para atingirmos o nosso objetivo, mesmo com este pequeno “desvio” semanal.

Contudo, o que geralmente aconselho é não exagerar nas quantidades. Isto porque durante a semana vamos-nos habituando a dosagens menores, o que será fundamental no futuro para manter os resultados. Se abusarmos muito no dia livre, não só corremos o risco de ficar



maldispostos, como acabamos por “deseducar” novamente o nosso estômago, que provavelmente vai desejar um pouco mais de quantidade na refeição seguinte.

Por vezes confundimos fome com gula. A fome deve ser evitada ao máximo, em qualquer dieta. Já a gula, essa, é mais difícil de controlar, pois depende muito do feitio de cada um e não tanto da dieta. Brincando um pouco, não é por acaso que se trata de um dos sete pecados capitais.

FAZER EXERCÍCIO FÍSICO, SIM OU NÃO?

O exercício físico não é obrigatório. Seria uma ilusão da minha parte acreditar que todas as pessoas vão ter disponibilidade e sobretudo vontade de fazer ginástica.

De facto, está comprovado que a dieta alimentar tem muito mais impacto na perda de peso do que o exercício físico (quando comparados isoladamente). Por outro lado, quando fazemos ginástica, temos mais fome, o que dificulta o cumprimento de um plano alimentar. E a perda de peso inicial também pode ser maior pois não ganhamos massa muscular, e vermos a balança a descer é motivante.

No entanto, é muito mais saudável, eficaz e “bonito” perder peso aliando dieta e atividade física. Com o exercício, a perda de peso pode não ser tão rápida numa primeira abordagem, mas é fundamental para a continuação e manutenção da mesma. Este conceito é largamente suportado por vários estudos.

NOTA ◀ Em consulta, verifico muitas vezes que alguns pacientes perdem os primeiros 10kg facilmente (só com dieta), mas depois parece que o ritmo desacelera e ficam muito impacientes ou até desmotivados. Geralmente, é exatamente nessas alturas que o início da atividade física é fundamental.

É incontestável que a massa muscular acelera o metabolismo, compensando uma eventual habituação do nosso corpo ao plano alimentar na fase de emagrecimento, ou equilibrando algumas asneiras que possamos fazer na fase de manutenção.

Por outro lado, a perda de massa muscular inerente a qualquer dieta é minimizada, sendo uma grande vantagem se voltarmos a aumentar de peso.

NOTA Quando se perde muito peso rapidamente e sem exercício físico, perde-se muita massa muscular também. Se acontecer voltarmos a engordar, vamos ter mais gordura e menos músculo do que anteriormente. Daí acontecer as pessoas engordarem tudo o que perderam e mais uns quilinhos ainda.

Por último, o emagrecimento com exercício é incontestavelmente mais “bonito” pois ficamos mais tonificados.

Resumindo, embora não seja obrigatória a prática de exercício físico, é muito importante. No final de algum tempo de dieta, ou seja, quando já não conseguimos perder peso como no início ou ao estarmos quase a entrar na fase de manutenção, aconselho fortemente a iniciar uma atividade física. Já se perderam alguns quilos, o que significa que estamos mais leves e com mais energia, e provavelmente está na altura de dar uma ajuda ao nosso metabolismo.

É, no entanto, fundamental escolher uma atividade de que goste, seja dança, corrida, aeróbica, padel ou até caminhadas, porque o exercício físico é especialmente importante na fase de manutenção, ou seja, é para toda a vida.

NOTA Se não gosta mesmo de exercício físico intenso, poderá sempre optar por caminhadas. Contudo, como não é tão exigente fisicamente, convém fazê-lo diariamente (30 minutos por dia, no mínimo).
