

Diga NÃO às dietas da moda!

Perca peso ganhando saúde. E não através das tentadoras dietas da moda, que prometem resultados rápidos mas são enganadoras. E perigosas.

Com o Verão à porta, perder alguns quilos em poucas semanas pode ser uma tentação.

Todos os anos surgem as dietas da moda. E apesar de algumas serem tão disparatadas que gritam “perigo!”, há muito quem não lhe resista. Tenha atenção: a sua saúde vai agradecer-lhe por pensar a prazo. E a sua silhueta também.

A maioria das pessoas busca soluções rápidas para o emagrecimento. No entanto, as dietas “prontas” que se encontram na internet ou nas revistas, quando feitas de forma indiscriminada e sem acompanhamento de um nutricionista, podem tornar-se extremamente prejudiciais para a sua saúde. Afinal, cada pessoa possui um estilo de vida, um estado de saúde, algum tipo de carência, intolerância ou alergia alimentar. Assim, um estilo de vida e um emagrecimento saudáveis são obtidos através de uma alimentação equilibrada, de acordo com cada indivíduo, e associada à prática de exercício físico.

Cuidado com os excessos! Consulte um nutricionista para uma avaliação de qual o melhor tipo de dieta para o seu caso.

podem promover alguma perda de peso, mas como ninguém consegue manter a monotonia alimentar, é claro que a pessoa aumenta de peso novamente.

Dietas muito restritivas podem levar a uma perda considerável de massa muscular e não apenas de gordura. Além disso, existe também a componente psicológica: nas dietas muito restritivas, com hábitos alimentares atípicos, adoptam-se estratégias radicais que não é possível manter a longo prazo. Ao parar, não se tendo criado novos hábitos alimentares, volta-se aos antigos. Até pode perder-se muito peso, mas o mais provável é desistir, a curto prazo, e depois recuperar o peso todo ou mais ainda. Além disso, recupera-se mais facilmente a gordura e a pessoa fica mais flácida.



“Detox”

A entrada no universo do ioiô do emagrecimento constante, além do desgaste de órgãos, traz também problemas de estética, tais como as estrias, flacidez, rugas, pele baça e seca, fragilidade capilar e unhas quebradiças.

Em 90% dos casos de peso em excesso, é desejável que a perda de peso seja gradual, geralmente entre 1 a 4 kg por mês. Se perder peso de forma gradual, perde proporcionalmente menos massa magra (muscular), que é o maior gastador de calorias do corpo. Em dietas extremas, com perdas de peso muito rápidas, pode acontecer que só metade do peso perdido seja gordura, quando o desejável seria 85 a 90%.

Por exemplo, a dieta detox, ou desintoxicante, consiste em chás (por vezes com efeito laxante), sumos, puré de verduras e sopa, isto para eliminar as toxinas e emagrecer. Tem riscos, uma vez que é um regime com privação extrema, que pode provocar desidratação (perda considerável de líquidos e electrólitos), problemas renais, fraqueza muscular,

arritmias cardíacas e prejudicar a flora intestinal. O jejum prolongado e outras situações que produzem desequilíbrio, baixando o metabolismo, tornam ainda mais difícil perder peso no futuro.



Dieta das proteínas

Nas dietas ricas em proteínas, diminui-se ou mesmo exclui-se a ingestão de hidratos de carbono e aumenta-se a ingestão de proteínas e gorduras, com o intuito de que o metabolismo troque a utilização de glicose por gordura para gerar energia. É uma alimentação desequilibrada, uma vez que 45 a 60% das calorias ingeridas diariamente devem ser à custa de hidratos de carbono.

Um dos malefícios desta dieta está ligado ao bom funcionamento do cérebro: na falta de hidratos de carbono, a energia fornecida a este órgão pode ser resultante da degradação das proteínas em outras áreas do corpo, como músculos, e até mesmo gordura, causando falta de concentração, irritabilidade, dores de cabeça, confusão mental e até desmaios. Se praticar exercício físico necessita de hidratos de carbono para repor as reservas de glicogénio, caso contrário ficará comprometido o seu rendimento.

Geralmente os alimentos animais são ricos em proteínas, mas também em gordura saturada e colesterol, o que favorece o aumento de gorduras no sangue e potencia a formação de placas de gordura nas artérias, levando ao aparecimento de doenças cardiovasculares.

Este tipo de dieta não é indicado para qualquer pessoa, quem tem problemas renais, por exemplo, necessita de ter cuidado com a ingestão excessiva de proteínas, que não deve ultrapassar 10 a 15% das calorias ingeridas. Como os rins eliminam os produtos do metabolismo da proteína (ureia, creatinina, ácido úrico), o

seu consumo elevado pode sobrecarregar o órgão, fazendo com que a função renal seja prejudicada. Também pode haver sobrecarga do fígado, uma vez que é o órgão responsável pela metabolização dos aminoácidos.

Outro factor a ter em conta é que uma alimentação com altas concentrações de proteínas limita a ingestão de outros nutrientes essenciais, necessários para o organismo humano suprir a quantidade energética diária.

O consumo excessivo de proteínas causa também o aumento da excreção de cálcio, e portanto diminui a utilização desse mineral, favorecendo o desenvolvimento da osteoporose. E como o cálcio não é utilizado, passa a ser eliminado na urina, facilitando a formação de cálculos renais, a par do aumento do ácido úrico no sangue, e consequentemente da gota.



Olhe por si

O ideal é consultar um profissional antes de adopção de qualquer tipo de restrição alimentar, para aconselhar uma dieta individualizada, pois o que funciona para uns pode não resultar com outros.

Praticar exercício físico e reeducar os hábitos alimentares - aumentando o consumo de fruta, legumes, verduras, cereais pouco refinados, leguminosas e diminuindo o consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras saturadas e hidrogenadas, sódio e açúcar - é a única maneira de perder peso de forma saudável. Sem riscos!



Rosária Rodrigues

Responsável do Serviço de Nutrição da ULSNE



Não há milagres

De uma forma geral, estas dietas da moda, numa fase inicial, aparentemente funcionam, devido ao baixo consumo de calorias, mas são perigosas, porque limitam a ingestão de nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do organismo, inclusive para controlar o peso e manter a harmonia do corpo. Assim, as dietas da moda ou “dietas relâmpago” não funcionam, sendo alto o preço a pagar por este peso perdido “num abrir e fechar de olhos”.

As dietas que prometem fazer milagres em tempo recorde não são adequadas. Elas até