



Photo by Louis Hansel

Dá para emagrecer sem recorrer a extremismos nutricionais

Por *Dra Roberta Cassani

Publicado em 9 jun 2018

O **sobrepeso e a obesidade** são condições que vêm afetando grande parte da população. E esse excesso de gordura corporal acarreta diversas alterações que comprometem o nosso estado de saúde. Na busca pelo emagrecimento, há quem aposte as fichas em **dietas milagrosas e restritivas**. Mas está comprovado que elas não se sustentam em longo prazo. Por isso, o resultado obtido não é mantido por muito tempo. A solução? Preferir uma reeducação alimentar. E ela pode começar com alguns passos simples e muito importantes. Vamos conhecê-los?

1. Procure um profissional capacitado

Um nutricionista irá avaliar suas necessidades nutricionais e traçar um plano alimentar adequado para você. Pode parecer clichê, mas esse é o melhor ponto de partida para o emagrecimento.

2. Estipule metas próprias

Além dos compromissos assumidos com seu nutricionista, trace objetivos com você mesmo para aumentar a adesão e potencializar os resultados. Sabe aquela famosa promessa de entrar em uma roupa que não servia? Faça o teste!

3. Organize os alimentos em casa e fora de casa

A geladeira e a despensa devem estar sempre muito organizadas, com frutas, legumes e verduras frescos. Para não cair em tentação sempre, evite ter guloseimas e itens ultraprocessados dentro do armário. No restaurante, nada muda: opte por aqueles alimentos que estão dentro do cardápio proposto pelo nutricionista.

4. Não fique sem comer

Fracionar as refeições em pequenas quantidades ao longo do dia é uma saída para que você não sinta tanta fome entre uma refeição e outra.

5. Faça exercícios sempre

A prática esportiva é essencial para o emagrecimento saudável e eficaz. Por isso, o hábito não deve ser deixado de lado. Escolha o esporte ou a atividade que mais agrade e faça quantas vezes conseguir na semana.

6. Durma de 7 a 8 horas por dia

O descanso é fundamental para equilibrar o metabolismo e deve ser primordial na sua rotina. Acredite: a perda de peso depende do reestabelecimento das reações do corpo durante o sono.

Para eliminação de gordura abdominal

Algumas estratégias alimentares merecem destaque quando falamos especificamente em reduzir a gordura nessa região. Veja:

1. Controle o índice glicêmico da dieta com algumas substituições

Primeiro, é importante entender o que é o índice glicêmico. Bem, trata-se de uma escala de 0 a 100 que classifica os alimentos de acordo com a velocidade com que liberam níveis de açúcar no sangue. Esse processo aumenta a produção de insulina e a liberação de cortisol, o hormônio do estresse, que contribui para o acúmulo de gordura. Por isso, é essencial que façamos algumas substituições, priorizando itens que não causem pico rápido de açúcar na circulação. Alguns exemplos de medidas bem-vindas:

– Aumentar a ingestão de alimentos integrais. Prefira o pão com alto teor de farinha integral, por exemplo – sempre avaliando os rótulos, claro. Esses alimentos têm fibras, que desaceleram a liberação de açúcar na corrente sanguínea.

- Ingerir hortaliças e legumes nas grandes refeições. Também são redutos de fibras.
- Adicione fontes de fibras (olha elas de novo!), proteínas e gorduras saudáveis em alimentos que possuem o índice glicêmico alto, como tapioca, arroz branco e batata. Sugestão: polvilhe semente de linhaça na tapioca e faça ovos mexidos para o recheio. Outra dica é associar legumes ao arroz branco.

2. Combine exercícios no dia a dia

Estudos mostram que aliar uma atividade aeróbica a exercícios de resistência é mais eficaz para reduzir gordura abdominal. Na prática, altere dias de corrida e caminhada com treinos de musculação e treinos funcionais.

3. Invista em especiarias, ervas e frutas vermelhas

Uma coisa que dá para usar sem medo na preparação dos alimentos são especiarias naturais e ervas, como açafrão, pimenta, hortelã, orégano e alecrim. Os compostos bioativos presentes nesses temperos melhoram as reações energéticas do corpo e contribuem para a queima de gordura de forma saudável.

As frutas vermelhas também merecem destaque, visto que fornecem antocianinas, moléculas ativas com alto poder antioxidante e anti-inflamatório. Elas favorecem o equilíbrio celular e a redução do processo inflamatório característico do excesso de gordura no corpo.

Se bater um desânimo no meio do caminho, lembre-se: alcançar o peso adequado e equilibrar os hábitos diários são essenciais não só para aparência física, mas também para promover saúde e prevenir doenças que comprometem a qualidade de vida.

**Dra. Roberta Cassani é nutricionista, pesquisadora associada da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e membro da diretoria científica da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)*