

Viva Melhor em

TRIMESTRAL - ANO XVI - N.º 172 - DEZEMBRO DE 2009 A FEVEREIRO DE 2010 - PREÇO PORTUGAL: € 2,75 (IVA incluída)

BoaForma

www.impala.pt

APOSTA NO TREINO PERSONALIZADO

JOSÉ CARLOS PEREIRA

"QUERO TER UM CORPO
MAIS TONIFICADO"

FITNESS no INVERNO

* Prepare-se para a NEVE

* BOOTCAMP: ao estilo militar

* WOMAN STRETCHING: só para elas

"SOCORRO,
NÃO CONSIGO
PARAR DE COMER!
QUE FAZER
À COMPULSAO
ALIMENTAR?"

CIRURGIA PLÁSTICA

**CONQUISTE A IMAGEM
QUE DESEJA**

- ✓ O que deve saber antes da operação
- ✓ Rosto: a técnica certa
- ✓ Corpo: as opções mais eficazes
- ✓ Novidades não-invasivas



Em tempo de frio
também se faz **DIETA!**

- * Quais os melhores hábitos nutricionais
- * Regime para controlar o apetite

Em tempo de frio também se faz dieta

Chegue em FORMA à Primavera

Durante o tempo frio, é natural que sinta mais vontade de “cair em tentação” e ingerir alimentos calóricos. Aprenda a controlar os impulsos e mantenha a linha o ano inteiro.

Nos meses que antecedem o Verão assistimos a uma “corrida” aos ginásios e centros de estética e de nutrição, graças ao desejo de todos de eliminarem as gorduras acumuladas e revelarem uma silhueta esbelta na praia. Nos meses mais frios, em que a roupa esconde o corpo, todos os cuidados são esquecidos; mais tarde, a recuperação dos inestéticos pneus é inevitável. Na maioria das vezes, o peso perdido regressa acompanhado por mais alguns quilos extra, que se vão revelar bem difíceis de perder. Este ciclo de perda e recuperação de peso em nada beneficia a sua linha e muito menos a sua saúde.

Em Portugal, estima-se que 60 por cento da população tenha excesso de peso, problema que implica muito mais que uma imagem menos elegante: está relacionado com o aumento do risco de doenças, como a diabetes e/ou as cardiovasculares.

Para resolver de vez a questão das perdas repentinas de peso que não são eficazes a longo prazo e chegam mesmo a contribuir para que se alcance peso excessivo, a solução passa pela alteração de hábitos de vida que permitam a manutenção do peso alcançado e, conseqüentemente, da boa forma e da saúde. No caso dos quilinhos adquiridos durante o Inverno, convém

perceber, primeiro, por que razão eles se instalam nesta época do ano.

Durante os meses mais frios, é perfeitamente normal que se registre um aumento do apetite. Ao tentar adaptar-se à temperatura exterior, o nosso organismo reage, acelerando o metabolismo e impedindo, assim, que o arrefecimento comprometa o seu pleno funcionamento. Uma vez que o metabolismo é acelerado, há um maior consumo de energia, que é fornecida pelos alimentos. Assim, é natural que se sinta mais vontade de comer.

Por outro lado, as condições atmosféricas não convidam à prática de actividade física ao ar livre, acabando, também, por desmotivar as idas ao ginásio.

Além destas razões, existe ainda uma outra causa que conduz ao aumento de peso nesta época: a doença afectiva sazonal (DAS) ou melancolia de Inverno.

A nutricionista Jacqueline Fernandes





A diminuição da luz solar pode provocar o desfasamento dos ritmos do corpo e o **aumento do apetite**

A GORDURA QUE FAZ BEM

Se devemos evitar as gorduras na alimentação, saiba que existe um tipo específico deste nutriente que pode ser muito útil no combate à doença afectiva sazonal: a fosfatidilserina. Jacqueline Fernandes explica que “é considerada uma gordura cerebral, pois está na constituição dos fosfolípidos, que são importantes formadores das membranas nervosas e servem para protegê-las das agressões dos radicais livres. Quando a fosfatidilserina foi dada a pessoas idosas com a ‘melancolia do Inverno’, elas sentiram melhoras significativas do humor. Além disso, tiveram melhoria da memória e das habilidades para manipular informações. Estas conclusões são concordantes com as de outros estudos, que demonstraram melhoria na depressão sazonal com a suplementação de fosfatidilserina. As fontes alimentares desta gordura são a soja e os órgãos de bovinos. Estes últimos, por razões já conhecidas, têm o seu consumo proibido. Contudo, ao nível de suplementos alimentares, a dosagem aconselhada será de 50 mg/dia”.

explica que, “durante o Inverno, a diminuição da luz do sol influencia as nossas glândulas cerebrais, sobretudo o hipotálamo. A luz natural é necessária para ajudar a controlar os ritmos naturais do sono, apetite, humor e energia. Algumas pessoas, porém, não conseguem produzir níveis suficientes dos mensageiros químicos serotonina e melatonina. Por conseguinte, os ritmos do corpo ficam desfasados e o apetite totalmente desregulado”. Nas pessoas que sofrem de desordem afectiva sazonal, “os desejos por hidratos de carbono são comuns – o que foi associado a níveis mais reduzidos de serotonina”, revela a especialista.

Assim, já percebe por que é tão fácil chegar mais “redondinha” à Primavera.

Uma mudança de hábitos, quer dietéticos, quer de vida, é fundamental para acabar de vez com o chamado efeito ióio.

Adoptar uma forma mais saudável de comer e de viver, permitir-lhe-á manter-se elegante ao longo de todo o ano. Embora o aumento de apetite, especialmente por alimentos mais calóricos, seja natural, deve tomar medidas para evitar que o Inverno a deixe mais pesada. Em relação a esta questão, Jacqueline Fernandes refere a importância de se procurar “obter a maior quantidade possível de luz natural durante o Inverno”, de forma a tentar regular os níveis de serotonina. A nutricionista aconselha a que se escolham “alimentos ricos em hidratos de carbono de libertação lenta – arroz integral, massas e pães integrais, cuscuz, quinoa e cereais integrais”. Já quem sofre de ataques repentinos de apetite por doces deve ainda incluir na sua dieta outros alimentos, como “peixes gordos, ovos, soja, pevides, vegetais de folha escura, frango e peru, aveia, leguminosas/legumes, abacate, amei-

xas secas/figos e outros frutos secos, maçãs, batata-doce, ananás, frutos de casca rija, citrinos, brócolos, couve-flor, rebentos comestíveis, mangas, óleo de linhaça, lacticínios, tomate e pimentos”.

A especialista refere ainda a importância do consumo de chá, “que é derivado da *camelia sinensis* e já demonstrou, ao longo dos séculos, que tem efeitos positivos para o corpo humano. É antioxidante, ajuda a emagrecer e, de acordo com estudos asiáticos recentes, está relacionado também com a redução da gordura abdominal”, revela.

Associado às alterações na dieta, é fundamental que comece a movimentar-se e a praticar algum tipo de actividade física. Além de queimar calorias e ajudar a tonificar e modelar o corpo, “um número cada vez maior de estudos mostra que o exercício pode afectar positivamente o humor e a auto-estima”. **BF**

Têxto: Susana Gonçalves (s.usana.goncalves@impala.pt); Colaboração: Jacqueline Fernandes, nutricionista (www.nutricionista.com.pt; www.projetogorfasberita.com); Fotos: Anjo

Este espaço é seu! Exponha as suas dúvidas relacionadas com o tema nutrição e os especialistas mais indicados dar-lhe-ão a resposta adequada, através das páginas da sua BOA FORMA.



Jacqueline Dias Fernandes
nutricionista

"Em que diferem a alergia e a intolerância alimentares?"

"Gostaria de saber qual é a diferença entre uma alergia alimentar e a intolerância alimentar?"

Mariana Nunes - Via e-mail

A intolerância alimentar é uma reacção fisiológica anormal à ingestão de alimentos, que não envolve mecanismos imunológicos. As alergias alimentares são as reacções adversas aos alimentos, que envolvem mecanismos imunológicos, resultando numa variabilidade de manifestações clínicas. O mecanismo imunológico mediado pelas imunoglobulinas E (IgE) é o mais comum, caracteriza-se pela rápida instalação e as manifestações clínicas poderão ser: falta de ar, erupções cutâneas, urticária, angioedema, dermatite atópica, sintomas gastrointestinais, asma, anafilaxia. Pode-se afirmar actualmente que, no caso da alergia alimentar, pelo menos 90 por cento são IgE mediada.



"Podem congelar-se os ovos?"



Nuno Costa
chefe
da Cozinha
Experimental
da Impala

"Às vezes, oferecem-me várias dúzias de ovos, que tento consumir o mais rapidamente possível. Gostaria de saber se posso ou não congelar este alimento e, em caso afirmativo, que cuidados devo ter?"

Patrícia Pais - Via e-mail



A resposta é negativa. Os ovos não devem ser congelados. São um produto fresco e, como tal, devem ser consumidos o mais rapidamente possível. Depois de descongelados, não ficam em condições de serem utilizados seja de que maneira for. Para aproveitar os ovos que lhe dão, tente utilizá-los em receitas que usem bastantes, como bolos e tortilhas.



Liliana Brandão
nutricionista

"O leite de soja substitui o de vaca?"

"O leite de soja pode substituir totalmente o leite de vaca na dieta equilibrada de um adulto?"

Vitor Nunes - Leria

O leite de soja (bebida natural de soja) e o leite de vaca são alimentos nutricionalmente diferentes, ambos com características nutricionais e de paladar muito específicas. Deste modo, melhor do que serem substituídos entre si será complementarem-se. O leite de soja pode e deve ser consumido, independente do consumo do leite de vaca e vice-versa. Ambos devem fazer parte de uma alimentação saudável. De salientar que, em determinados casos, um destes alimentos poderá ser recomendado em detrimento do outro.

"As barritas de cereais são snacks saudáveis?"



Alexandra Bento
presidente
da Associação
Portuguesa
dos Nutricionistas

"As barritas de cereais são uma opção saudável para os lanches entre as refeições? Há algum tempo que as compro, mas agora uma amiga disse-me que são muito calóricas e têm muito açúcar. Afinal, são ou não são um 'petisco' saudável?"

Maria Borges - Lisboa

Nas refeições intercalares deve dar-se preferência ao consumo de fruta, laticínios e pão e derivados, procurando variar o mais possível entre os alimentos que fazem parte destes grupos, respeitando as regras da alimentação saudável (completa, variada e equilibrada). As barritas de cereais podem constituir uma alternativa saudável, desde que sejam consumidas com moderação. São práticas de transportar, cabem em qualquer carteira ou mesmo no bolso e podem guardar-se nas gavetas da secretária sem grande risco de se deteriorarem. São especialmente úteis nas situações em que não existe tempo para se fazer uma pausa no trabalho para merendar. A oferta de barritas de cereais é imensa e, por isso, há que ler cuidadosamente os rótulos, no sentido de se fazerem as escolhas mais acertadas. Evite aquelas em que o açúcar, o sal e as gorduras são os primeiros da lista de ingredientes.



Fotos: Arquivo

Coloque as suas dúvidas

Quer esclarecer as suas questões com os nossos especialistas? Pode fazê-lo por correio (para o Apartado 80, 2771 - 997 Sintra), ou por e-mail (boaforma@impala.pt)