

Entrevista para um Jornal Brasileiro via net.

1. Com a chegada do verão muitas pessoas procuram dietas que prometem fazer milagres. O que você, como nutricionista, teria para falar sobre essas dietas que prometem perda de muito peso em pouco tempo, essas dietas fazem bem para a saúde?

Existe um velho provérbio: *"Depressa e bem não há quem"*.

As dietas da moda ou intempestivas do género: *"Tenho um casamento daqui há 1 mês e preciso de perder 10kg" ou "Quero entrar no meu biquíni do ano passado..."* Enfim... são quase sempre as abordagens dos doentes. **Ou** simplesmente aparecem um ou dois meses antes da praia, querem milagres, fazendo tudo e mais alguma coisa.

A palavra dieta está sempre conotada a uma fase ou episódio, por isso com princípio, meio e fim. Contudo num plano alimentar estruturado e programado este deverá englobar várias mudanças de hábitos e estilos de vida, sobretudo a reeducação alimentar, daí ser para o resto da vida, é será o modo mais saudável para perder volume e peso, sendo ainda mais fácil para manter esse novo peso corporal.

Eu não aprovo a perda brusca, porque o organismo tem uma **"memória"** do peso. Ele está **"programado"** para ter uma quantidade de quilos determinada e, para que se mude essa **"programação"** é necessário tempo. Pelo contrário, quando se abandona a dieta, o organismo fará o possível para voltar ao peso que a memória conservou. Também a perda brusca de peso, não só leva a perda de gordura como também massa muscular (**massa magra**) facto esse que não interessa ao doente. É comum quando o doente começa a fazer exercícios e/ou tratamentos estéticos, sentir-se mais **"afinado"**, porém, sem muitas modificações na balança. Esse facto se deve ao ganho de massa muscular pelo exercício, apesar da perda da gordura. Não esquecer que o músculo pesa mais que a gordura. Acontece muito os doentes referirem (sobretudo as mulheres) - *"Dra. eu tenho feito tudo certinho, mas o peso não reduziu muito!"*

Eu pergunto: - *"E na roupa como o que se sente ou nota?"* - *"Ah isso sim a roupa está mais larga."* Isto é o comentário mais correcto, é sinal que aquela pessoa perdeu massa gorda e não músculo. Agora quando se faz jejuns prolongados sem fraccionamento alimentar, as ditas "dietas rápidas", corre-se o risco de notar na balança uma redução drástica de peso, perda de água e muita flacidez. Pois a água está associada a massa muscular (massa magra).

Por isso, nos observamos melhor diante do espelho porém, com peso mais ou menos igual. Existem muitas dúvidas com relação à restrição da actividade física por causa da idade. Afirmo que o exercício não só é bom, como imprescindível. Qualquer idade é adequada para começar, sempre que se escolha uma actividade de acordo com a idade e estado físico. As caminhadas bem programadas, por exemplo, são boas para todos.

Mas sempre será aconselhado perder algum peso (primeiro), para o desporto não se tornar um martírio, devido ao impacto nas articulações, juntamente com o peso ainda excessivo inicialmente.

2. Como seria uma dieta correcta que faça com que a pessoa perca peso com saúde?

Comer várias vezes ao dia, ou seja, o fraccionamento alimentar e essencial, porque obrigamos o organismo a gastar calorias na digestão (chama-se termogénese alimentar) e, além disso, mantém-se os níveis de glicose no sangue que evitará aumentos bruscos de insulina, pois esta em excesso no sangue provoca um aumento do apetite.

Com relação às metas e prazos que a maioria das pessoas colocam, é de fundamental importância, porém, devem ser metas possíveis de se alcançar. Se um indivíduo perder 10% do seu peso inicial poderá melhorar em cerca de 80% a sua qualidade de vida.

Devemos lembrar que o corpo não responde à nossa vontade e sim, às suas próprias "**ordens**". Por esta razão, se nos programamos para perder 7 kg em dois meses e não conseguimos, nos sentiremos muito frustrados e correremos o risco de "atirar a dieta pela janela". Também não é bom encontrar motivação fora. Estas devem surgir do fundo de nós mesmos.

O maior erro que encontro nas consultas de nutrição é: não tomarem o pequeno-almoço, pouca ou nenhuma ingestão de água durante o dia, excesso de sal, pouca fruta /legumes e muito sedentarismo.

3. Você já atendeu algum paciente que teve sequelas em sua saúde por conta de ter feito uma dieta errada anteriormente?

Sim. Sobretudo com disfunções da tiróide (glândula presente no pescoço), ou seja com Hiper ou hipotiroidismo. Algumas até que já removeram a tiróide após

tratamentos com manipulados muito fortes e agressivos, com hormonas e extractos de tiróide. Algumas até referiram anemia, com mais irritabilidade. Referem que os familiares queixam-se de alterações do humor, da libido que é uma das consequências da anemia por falta de ferro, ácido fólico, vitamina B12... em "dietas" muito restritivas.

4. Qual seria a dieta ideal para o verão?

Não devemos pensar numa dieta só para o verão, mas sobretudo nesta estação do ano é de extrema importância ingerirmos mais líquidos para evitar a desidratação, facilitando e poupando o trabalho para os nossos rins, fígado e intestinos, devido ao aumento da temperatura ambiente, para assim esses órgãos conseguirem eliminar melhor as toxinas.

Deve-se evitar as bebidas alcoólicas em excesso e sobretudo fora das refeições, pois estas aceleram a desidratação e para além disso: 1g de álcool tem 7 Kcal, são calorias vazias que não trazem nem vitaminas, minerais, proteínas e fibras para o nosso organismo.

Ingerir alimentos ricos em vitamina A (beta caroteno) para prevenir o foto-envelhecimento, como por exemplo: tomate, goiaba, damascos secos, cenouras, abóbora, Açai, alimentos ricos em colagénio, silício e vitamina C, pois os raios solares são terríveis para acelerar a flacidez e o envelhecimento precoce da pele, pois "partem" as estruturas de colagénio e elastina.

Para os leitores seguem algumas dicas para alimentação em época de veraneio e sobretudo na praia

1. Faça um excelente pequeno-almoço é fundamental! No verão e em período de férias dê extrema importância a essa primeira refeição do dia. Com uma fonte de cálcio: leite, Iogurte, queijo, com outra fonte de Hidratos de carbono: pão de mistura, manteiga magra e ainda uma peça de fruta;
2. Procure não falhar nenhuma das principais refeições, se o fizer desenvolverá sempre um apetite voraz nas refeições subsequentes;
3. Substituir os aperitivos e as bebidas alcoólicas com os amigos por um sumo de tomate p.ex.
4. Na praia pratique desporto: caminhadas, futebol, natação, mergulhos, voleibol com os amigos;

5. Evite as tentações, tais como as batatas-fritas, refrigerantes, pastelarias e outros aperitivos à venda nas praias
6. Recorra sempre à fruta quando tiver fome, de preferência as ameixas, alperces, maçãs.
7. Água sempre à disposição e sempre que necessário. Hidrate-se muito bem durante as férias para evitar o risco de desidratação, beba pelo menos 2 litros de água e/ou infusões por dia;
8. Ingira vegetais variados e muitas saladas. Poderá iniciar as refeições com salada ao invés de sopa, ou então dê preferência às sopas frias, como por exemplo o gaspacho;
9. Evitar as bebidas alcoólicas, por que desidratam e ressecam a pele;
10. Leite e derivados: o leite é o alimento mais completo e a principal fonte de cálcio alimentar. Opte pelos produtos magros ou meio-gordo e frios são muito refrescantes. Não esquecer que o leite é um alimento versátil combina sempre bem com tudo.
11. Não se esqueça: O segredo de uma alimentação saudável é apostar na sua variedade e diversidade. Faça sempre boas escolhas e não por impulsos. Estabeleça regras e horários para as suas refeições assim, educará de forma saudável o seu organismo.

5. Que dica você daria para os leitores do jornal que querem perder peso com saúde?

Consultar um nutricionista, pois é o técnico mais habilitado para tratar do seu excesso de peso ou obesidade, seguem abaixo, também, algumas estratégias a adoptar depois de iniciar o seu plano alimentar estruturado para a perda de peso e volume:

- 1- Anote tudo o que você comeu no dia;
- 2- Não coma lendo ou assistindo TV;
- 3- Evite a alimentação "**automática**" - comer sem necessidade, só porque os outros o fazem;
- 4- Procure planejar com intervalos regulares as suas ingestões alimentares;
- 5- Mantenha um gráfico de peso;
- 6- Siga um esquema alimentar previamente definido;
- 7- Alimente-se num local apropriado e tranquilo;
- 8- Pouse os talheres entre uma grafada e outra;
- 9- Só faça compras no supermercado depois de se ter alimentado;

- 10-Faça uma lista antes de sair de casa e só compre o que estiver relacionado;
- 11-Mantenha os alimentos que engordam mais fora da sua visão e, de preferência, fora do alcance;
- 12-Mantenha visíveis os alimentos mais saudáveis;
- 13-Levante-se da mesa após terminar a alimentação;
- 14-Desenvolva técnicas para evitar exageros, quando comer fora de casa. Por exemplo: quando for a um rodízio, casamentos, eventos, festas em família Natal... Coma bastante salada e pouca carne. Troque uma cerveja pelo refrigerante *diet*, etc. ...
- 15-Prepare-se com antecedência para eventos especiais, como festas e viagens. Tente planejar sua alimentação;
- 16-Planejar com antecedência para situações de alto risco. Por exemplo: se vai a uma festa de casamento, tente planejar antes o que vai comer e beber e concentre-se nos convivas e não na mesa.
- 17-Tenha sempre em mente os benefícios de um programa alimentar e de actividade física;
- 18-Procure se exercitar mais, de preferência, de maneira prazerosa como: caminhadas ao ar livre, bicicleta, danças de salão, etc.
- 19-Você sabe que qualquer actividade por menor que seja gasta caloria então, procure subir escadas, parar o carro um pouco mais longe do local, evite os comandos a distância etc;
- 20-Evite a ingestão de gorduras;
- 21-Conheça o tipo de alimento e saiba a quantidade de calorias de cada um;
- 22-É muito importante que a sua família participe da sua perda de peso. Peça a eles que tomem conhecimento desses conselhos. Envolve-os no seu programa de actividades físicas.
- 23-Procure ingerir hidratos de carbono em todas as refeições com excepção do jantar e da ceia. Evite açúcar e gorduras. Não fiquem longos períodos sem se alimentar.
- 24-Não considere um tropeço como fracasso do tratamento. Se teve um tropeço, exagerou nas calorias, não desanime. Recupere imediatamente o controle da situação. **Não deixe para "recomeçar" na 2ª feira.**
- 25-Lembre-se sempre de que o objectivo principal do tratamento é a mudança de hábitos de vida. Os antigos hábitos contribuíram para fazê-lo engordar;
- 26-Comer tudo é diferente de comer de tudo. A primeira leva à obesidade, o segundo conduz ao prazer de uma boa e farta alimentação;

- 27-Fazer apenas uma refeição por dia, quando esta refeição é muito intensa, pode engordar mais do que se a mesma quantidade de alimentos for distribuída em 3 ou 4 refeições;
- 28-Aumente a quantidade fibras na sua alimentação, ingerindo bastantes verduras;
- 29-Estabeleça objectivos realistas para o seu programa de emagrecimento. Evite a pressa;
- 30-Conheça o gasto calórico de cada tipo de exercício. Mantenha um diário de exercícios, anotando cada actividade física, especificando a duração e a intensidade;
- 31-Não busque metas impossíveis. Peso ideal é aquele que você consegue atingir e manter, de forma saudável.

6. Os homens também estão procurando nutricionistas? Que resultados eles costumam buscar?

Sim, mas em menor quantidade. Sobretudo aqueles ligados ao desporto procuram um acompanhamento para hipertrofiar (aumentar a massa muscular), outros procuram esta área da saúde para agradar ou fazer a vontade às namoradas e às mulheres. Mas a maior preocupação deles é a barriga, bem como, as doenças cardiovasculares e sentirem-se sobretudo bem!

A procura também não é tanta, como pelas mulheres, porque os homens são hormonalmente mais estáveis, perdem peso com mais facilidade porque têm mais massa muscular, tudo isso graças à testosterona (hormona masculina). As mulheres, ao contrário, têm trocas hormonais importantes durante o mês e isto, por exemplo, faz com que no período pré-menstrual, possam engordar até 10 kg, mesmo fazendo restrições alimentares. Porém esses quilos se perdem assim que começa a menstruação, aumento da diurese (urina), intestino funciona melhor... reduzindo e muito a retenção de líquidos.

7. O que é uma dieta balanceada?

É aquele que sendo suficiente, contém as calorias necessárias ao gasto diário, é completa, pois fornece todos os nutrientes indispensáveis ao organismo,

harmoniosa, pois distribui correctamente os nutrientes calóricos (proteína, açúcares e gorduras), adequada às condições fisiológicas do individuo, ou seja aquele que contém todos os nutrientes mais completos como as proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono de preferência integrais, gorduras não saturadas, vitaminas essenciais a idade, sexo e actividade física, sais minerais para as várias fases da vida, água para regular e eliminar toxinas e fibras para reduzir a gorduras sangue, regular o intestino e assim eliminar toxinas.

Por fim:

- Tenha uma alimentação equilibrada e diversificada;
- Como frutas e legumes frescos (p.ex. maçãs e cenouras...)
- Faça a sua dieta, com a redução de gorduras (p. ex., utilizando produtos com reduzido teor em gordura)
- Escolha alimentos ricos em fibras;
- Vista roupas confortáveis e frescas;
- Pratique exercício regularmente;
- Caminhe meia hora por dia, todos os dias;
- Apanhe sol com moderação; porque a vitamina D activada pelos raios ultravioletas do sol ajudam a fixar o cálcio nos ossos e está provado como redutor da massa gorda;
- Controle e pressão arterial e o colesterol;
- Exercite a sua memória;
- Evite comer comidas salgadas;
- Evite cafés, Coca-Cola e os chocolates;
- Consuma álcool com moderação;
- Durma sonos regulares;
- Mantenha-se activa(o), tanto física como intelectualmente;
- Ria-se o mais possível.