

EMAGRECER SEM COMER NÃO É SAUDÁVEL!

◆ Dra. Cibelle Brandão Précoma* ◆

Fazer qualquer sacrifício para emagrecer, como ficar o dia inteiro em jejum ou passar fome, pode ter como custo a saúde. Cuidado também com dietas milagrosas que, além de pouco saudáveis, costumam gerar resultados temporários e o temido “efeito sanfona”.

Ficar muito tempo sem comer reduz os níveis de serotonina no cérebro, um importante regulador do apetite; isso aumenta a ansiedade, a irritabilidade, pode dificultar a concentração e até causar depressão, por isso, seguir uma dieta recomendada por um profissional é fundamental. O consumo calórico diário varia de pessoa para pessoa, mas o ideal é não ingerir menos de 1.200 calorias por dia.

O acompanhamento psicológico muitas vezes é necessário, já que o emagrecimento inadequado pode desencadear transtornos alimentares como bulimia e anorexia. A anorexia se caracteriza pela redução prolongada da ingestão alimentar, enquanto a bulimia envolve episódios de compulsão seguidos de comportamentos compensatórios, como o vômito. Ambas são sérios distúrbios do comportamento alimentar.

Muitas pessoas buscam emagrecer apenas por questões estéticas, sem se preocupar que

o excesso de peso traz riscos graves à saúde. O “corpo perfeito” não existe: a beleza é muito mais complexa e vem de dentro. Quem se sente bem e confiante transmite uma energia positiva.

DIETA PERSONALIZADA

Uma boa dieta é personalizada, elaborada para o metabolismo e as necessidades específicas de cada pessoa. Antes de restringir alimentos é preciso respeitar fatores como altura, idade, sexo e fase da vida – se o indivíduo é adolescente, gestante etc. Dietas radicais podem trazer resultados rápidos, mas não são duradouras.

Para garantir todos os nutrientes, siga as orientações da pirâmide alimentar: na base estão os carboidratos (cereais, batata, pães), que fornecem energia e devem ser consumidos em maior quantidade; em seguida, proteínas (carnes, ovos, leite, feijão) e frutas e hortaliças; no topo estão açúcares e gorduras, que devem ser consumidos com moderação.

Muitas pessoas que fazem dietas excluem grupos alimentares importantes, o que pode causar carências nutricionais, como anemia, fraqueza e tontura, muitas vezes associadas à hipoglicemia (queda da glicose no sangue). A glicose é o combustível das células, por

isso o correto é comer um pouco de tudo, sem exageros.

FAÇA TODAS AS REFEIÇÕES

O ideal é fazer seis refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. O café da manhã é a refeição mais importante, pois o corpo fica muitas horas em jejum durante a noite. Quem não tem o hábito de se alimentar pela manhã deve, pelo menos, tomar um copo de leite ou comer uma fruta para não sair de casa sem nada.

Se exagerou na alimentação no fim de semana, não compense ficando em jejum na segunda-feira, o melhor é retomar a dieta equilibrada e fazer todas as refeições normalmente. Lembre-se de que a atividade física é a principal aliada da dieta, promovendo gasto calórico e bem-estar geral. ●

***Doutora Cibelle Brandão Prêcoma**, nutricionista.



Imagem: pikisuperstar / Freepik