

A Dieta do Bom Senso



Em Medicina, quando existem várias soluções para um mesmo problema, nenhuma delas é satisfatória. Quando falamos em regimes para emagrecer, esta afirmativa também é verdadeira, e como todas as pessoas que praticam esporte de modo sério, também tenho opinião a respeito do assunto.

Vou aqui dar a minha, não como médico, mas como praticante de esporte onde é importante o equilíbrio entre estar magro e estar bem alimentado para correr 42.195 metros em 3 horas e 37 minutos sem deficiência nutricional e terminar a corrida em bom estado físico e mental.

Eu acho que bom senso é o que falta para a maioria das dietas que temos conhecimento, todos os alimentos, em princípio, são úteis, e devem ser ingeridos, mas os grandes problemas, são as quantidades, quem consegue comer apenas um brigadeiro em uma festa de criança? e a associação de alimentos somente à noite é que acho importante o que comer, ou melhor, o que não comer.

A moda também age na dieta, volta e meia, algum alimento é posto na berlinda e determinado autor publica um trabalho onde escreve tão mal a

respeito de certo alimento, que por vezes sentimos até nojo de já o termos ingerido, o exemplo mais recente é o ovo, até alguns meses atrás, ele foi proscrito das mesas das pessoas que se julgavam na moda, hoje falar mal do ovo saiu de questão, e os trabalhos mais recentes não o julgam tão ruim assim.

Qual seria a minha dieta do bom senso? Em princípio eu como de tudo um pouco, exceto alguns legumes, simplesmente porque não gosto.

Ao levantar, entre 5:30 e 6:00 horas, tomo um copo de água e como uma fruta, geralmente uma maçã, às 8:30 horas, sirvo-me de uma xícara de granola com leite magro e um prato de sobremesa de frutas em pedaços.

Almoço, em geral, ao meio-dia, um prato composto de uma colher de arroz, uma colher de feijão, salada à vontade e a carne que houver no hospital no dia, frango ou vaca, no almoço, às vezes como doce, em pequena quantidade.

Entre as três e quatro da tarde, tomo um suco de laranja, quem tem tendência a diabetes deve evitar laranja, podendo substituir por uma barra de cereais do tipo Nutry.

O jantar é a refeição onde devemos tomar maior cuidado, principalmente com carboidratos, pois após o jantar, vamos dormir e não consumimos o alimento ingerido, no jantar alimento-me somente de verduras e uma fonte de proteína, carne ou frango, doces após as 18:00 horas não devem ser consumidos.

Lembro que é importante ingerir muita água durante o dia e que, como ninguém é de ferro, no final de semana eu posso comer sem restrições, mas com moderação.

Bons treinos e até a próxima.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista