

Perder peso sem perder saúde, como devo fazer?



A orientação alimentar de uma pessoa deve ser calculada pelo nutricionista, levando em conta fatores como idade, sexo, atividade física, hábitos alimentares e condições sócio-econômicas.

A palavra “dieta” vem do grego “diáita” que significa “gênero de vida”. É desta forma que a dieta deve ser encarada, sendo adaptada e incorporada ao nosso gênero de vida, mudando nossos hábitos alimentares sem perder saúde muito menos o prazer de comer.

Por isso o primeiro passo para se perder peso é dissociar a palavra “dieta” de restrição, proibição, regime, imposições que nos limitam ou privam de alguns prazeres, embora que, para uma perda de peso eficiente a principal peça é a conscientização da própria pessoa. Comece com mudanças práticas e fáceis de introduzir na sua rotina, como:

1. Prefira carnes magras como aves e peixes, lembrando que preferir não significa só comer este tipo de carne, mas sim aumentar seu consumo.
2. A soja é uma fonte protéica de alto valor biológico e baixo valor calórico que você pode introduzir aos poucos na sua alimentação. Comece

misturando-a à carne de boi ou de frango ou se for o leite de soja adicione-o ao leite desnatado.

3. Na utilização de leite dê preferência ao desnatado, opte também por iogurtes e coalhadas light, evitando os integrais e os queijos gordurosos.
4. Os cereais integrais e grãos são ferramentas que você pode utilizar para diminuir a gordura abdominal, aumentando a quantidade de fibras solúveis consumidas melhorando assim o funcionamento do intestino e diminuindo a velocidade de insulina requerida para a metabolização do hidrato de carbono.
5. Legumes, verduras e frutas são ricos em vitaminas, minerais e pouco calóricos. Evite consumi-los com molhos cremosos (salgados ou doces) e prefira-os o mais natural possível, assim você pode aumentar a quantidade do volume das refeições sem aumentar tanto a quantidade de calorias.
6. Evite o sedentarismo, introduzindo na sua rotina uma caminhada de uma hora. Com essa simples caminhada, você conseguirá aumentar seu metabolismo, tendo um maior gasto energético, para isso basta manter uma velocidade constante em torno de 1 Km a cada 10 minutos.
7. Beba muita água, no mínimo oito copos por dia. A água é uma fonte de vida e tem uma ótima vantagem sobre os outros alimentos “Caloria Zero”.

Uma alimentação equilibrada permite muito mais saúde e disposições física e mental para executar as tarefas do dia-a-dia. Faça de sua alimentação a maior aliada na busca da saúde, na perda de peso e conseqüentemente melhor qualidade de vida.

Dra. Alayde Ottuzzi Carneiro é nutricionista e especialista em Nutrição Clínica