

Algumas Regras Para Perder Gordura



1 Corte calorias

Quando se quer perder peso, é normal reduzir drasticamente a ingestão de gorduras, mas não adianta reduzir a quantidade de gordura e comer muito carboidratos e proteínas, pois se a quantidade ingerida for maior que a consumida não perderá peso, é importante ingerir menos calorias que se consome.

Vale a pena informar que as calorias provenientes da gordura (lipídeos), são preparadas para serem armazenadas, lembro ainda que a quantidade de calorias originadas de gorduras é pouco mais que o dobro (9 Kcal/g) daquelas oriundas dos carboidratos e das proteínas (4 Kcal/g), notem bem a gordura não deve ser abolida totalmente da dieta, pois fornece substâncias indispensáveis à vida, isto nos leva à segunda regra.

2 Gordura também é "gente"

Nosso corpo necessita de certa quantidade de gordura para poder lutar contra ela, parece um paradoxo, mas não é, para que nosso metabolismo ocorra adequadamente, precisamos de cerca de 55 gramas deste nutriente por dia.

Na evolução, nosso organismo acostumou-se a épocas de fartura e a épocas de privações, nestas é que são necessárias as gorduras, não ingerindo nenhuma gordura, o corpo economiza a que tem armazenada esperando privações. O que podemos fazer é escolher

as gorduras corretas; as insaturadas ou monoinsaturadas; evitando as saturadas que são encontradas no reino animal, com exceção dos peixes que têm o badalado ômega 3, as gorduras saturadas são responsáveis pela aterosclerose (infarto, derrame, etc.).

3 Comer mais vezes e menos quantidade

A primeira idéia que temos, quando pensamos em reduzir a ingestão, é comer menos vezes, só que desta forma cada vez que vamos comer estamos com muita fome e comemos mais que devemos, se a dieta diária for dividida em 5 ou 6 refeições nosso organismo vai trabalhar mais uniformemente não havendo queda dos níveis de açúcares entre as refeições, lembrem-se que ao passar fome, seu organismo é mais esperto e evita usar a gordura acumulada, que é aquela que queremos perder, obtendo energia das outras fontes, carboidratos e proteínas.

4 Lembre-se das proteínas

Um alimento importante para manter seu peso sob controle é a carne magra, outro não menos importante é a clara do ovo, lembro que as proteínas para serem digeridas e metabolizadas, consomem perto de 25% das calorias que fornecem, logo boa parte do seu peso é consumida, já os carboidratos consomem de 5 a 12% e as gorduras consomem somente 2% do seu peso para serem digeridas e metabolizadas.

5 Quanto menos processado, melhor o alimento

O grande responsável pelo aumento de peso da população dos países desenvolvidos é o alimento processado, pois em sua composição há pelo menos um componente modificado de sua forma natural, pelo uso de aditivos, corantes, conservantes, ou outras intervenções do homem, geralmente são adicionadas gorduras hidrogenadas a estes alimentos, o que aumenta o aporte calórico. Os alimentos processados geralmente perdem vitaminas e minerais. Procure comer alimentos naturais, menos processados e integrais.

Na próxima edição continuarei a escrever mais regras de como perder gordura. Aproveitando esse momento, gostaria de agradecer ao colega Cássio Ruas de Moraes, diretor e colunista do Jornal da Imagem, pela menção à minha página em sua crônica "Mens sana in corpore sano". Muito obrigado pelas palavras e saiba que também sou seu leitor assíduo.

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