



Onde elas estão presentes?

Essas gorduras perigosas estão presentes nas seguintes tentações: biscoitos doces, salgados e recheados, incluindo o tipo waffler, salgadinhos, bolos, margarina em tabletes, sorvetes, congelados, croissants e folhados, pizzas, pipoca de microondas, nuggets, sanduíches de fast food, e qualquer alimento frito em óleo vegetal hidrogenado. Portanto, devemos ter muito cuidado ao escolher o lugar onde comemos fora de casa. Todas essas delícias descritas acima foram banidas da minha dieta quando consultei uma nutricionista do esporte pela primeira vez. Por conta de minha disciplina, sou frequentemente chamado de chato, principalmente durante aquelas comemorações de aniversário ou nas confraternizações regadas a petiscos.

E para os esportistas?

Os riscos são os mesmos. Além do prejuízo ao sistema cardiovascular, elas levam ao sobrepeso e causam desconforto na hora do treino. A vantagem do esportista é que a prática regular de atividade física (pelo menos meia hora por dia três vezes por semana), queima naturalmente a gordura e ainda turbinava a produção do HDL devido ao acionamento do metabolismo. Além disso, provoca aumento da ventilação dos pulmões e promove uma melhor circulação. Estudos recentes demonstram que 40 minutos de corrida moderada três vezes por semana representam um grande aliado na redução do mau colesterol.

Associar cuidados de dieta à atividade física representa uma promoção à saúde. Para quem se importa com a sua, pense nisso.

Referência para mais detalhes: New England Journal of Medicine 2006; 354: 1601-13.