

A corrida às dietas (supostamente) milagrosas

Ora cá estamos novamente na Primavera cheia de flores, mas só para quem pode... Convenhamos que nas cidades, a não ser nas floristas, não é fácil vê-las, porque ainda não inventaram cimento que as produza. Faltam espaços verdes e às cores (das flores) para dar qualidade e anos à vida. Uma das razões que contribuem para o aumento de peso e das depressões. Quem ainda não teve uma? É que não é fácil fazer exercício em pequenos apartamentos, não há parques junto às habitações, os ginásios são caros e para muita gente, fastidiosos. Tudo bem propício à prosperidade, não das pessoas, mas das indústria farmacêutica!

É certo e sabido que, quando começa a Primavera, começamos a ser bombardeados com publicidade, em outdoors, revistas e televisão, de todo o tipo de dietas, cremes, adelgaçantes, pastilhas, chás ou produtos (naturais...) que emagrecem milagrosamente em poucos dias ou semanas. Quem ainda não experimentou pelo menos um? A boa fé das pessoas, aliada a um marketing cientificamente dirigido a um certo público, bem como a vontade desesperada de emagrecer, faz voar estes produtos das prateleiras de farmácias, ervanárias ou supermercados. É mais uma esperança, quase sempre seguida de mais outra frustração. São imensos e tão eficazes que não se compreende como é que cada vez mais há mais pessoas gordas e mais gordas...

Eu, certamente vítima de deformação profissional, continuo a acreditar que só se engorda se se comer mais do que aquilo que se gasta e que para emagrecer temos que comer menos do que o que precisamos.

Se muitos desses métodos surtem efeito é porque estão sempre associados a uma dieta hipocalórica, ou seja, baixa em calorias. Mas se é certo que quanto menos calorias ingerirmos maior será a perda de peso, garantido é também que quanto mais rápido emagrecermos mais rápido recuperaremos o peso perdido. Porque se comermos abaixo do metabolismo basal (energia mínima de repouso necessária ao funcionamento do coração, pulmões, cérebro, etc.) iremos seguramente perder massa muscular que é aquela que nos faz gastar mais calorias. Logo, quando começarmos a comer mais, além da elevação no valor calórico, teremos uma diminuição do gasto calórico o que resultará num aumento rápido ou mesmo brusco do peso. Além de que esses produtos ou dietas não ensinam a mudar hábitos alimentares e é isso que permitirá manter o peso daí para a frente. A mensagem é perder peso rapidamente e a qualquer preço (falo de dinheiro e de saúde) e o que se passa daí em diante já não interessa. É importante interiorizar que não há perdas de peso que durem eternamente, e que sempre que comermos mais do que o que precisamos, voltaremos a engordar.

Para terminar fica (uma vez mais) o meu conselho:

Tome sempre o pequeno-almoço, faça uma pequena merenda a meio da manhã e um ou dois pequenos lanches no período da tarde. Inicie o almoço e o jantar com um prato de

peso,

uma questão de peso

MANUAL PARA APRENDER A EMAGRECER COM SAÚDE
Paula Veloso e Teresa Maia

sopa de legumes. Deixe as bebidas alcoólicas, refrigerantes e doces para o fim de semana. Beba água ou chá sem açúcar em vez deles. Caminhe, dance ou mexa-se vigorosamente, trinta minutos a uma hora por dia. E verá, seguramente, o seu peso diminuir.

