

Supressores naturais do apetite

Reconheço na maioria das pessoas uma especial apetência para produtos naturais, sendo esta designação vulgarmente atribuída a suplementos alimentares ou substâncias produzidas a partir de outras existentes na natureza.

De uma forma ou de outra, reconheço também que as pessoas, qualquer que seja a sua patologia ou sintoma, mas sobretudo quando se trata de emagrecer, gostam de se tratar com produtos que se assemelhem o mais possível a medicamentos mas que não o sejam. Há, no fundo, um receio generalizado e fundamentado de que os medicamentos, se podem fazer bem, também podem fazer mal. Mas, o que não percebem é que mesmo os naturais, desde que tenham um princípio ativo com efeitos comprovados no organismo, poderão também ter efeitos nefastos sobre o mesmo e, ao contrário dos medicamentos convencionais, estão muito pouco estudados, e são muitas vezes vendidos por pessoas que não fazem a mínima ideia do que estão a vender. Mesmo alguns chás podem ser prejudiciais, sobretudo quando se misturam com medicamentos convencionais.

Pergunto eu, os alimentos são ou não produtos naturais? Se sim, e se são eles que, por excesso ou defeito são a causa próxima de engordarmos ou emagrecermos, porque não fazemos deles o nosso remédio para tratarmos os problemas de peso? É evidente que esta é uma visão simplista do problema, mas que resulta na maioria dos casos em que o excesso de peso ou a obesidade não atingiram ainda proporções catastróficas.

O que acontece muitas vezes quando prescrevo um plano alimentar cuidado, adaptado a cada pessoa e estilo de vida é que, pese embora o meu discurso para que recorram a alimentos saciantes e pouco calóricos, no final da consulta sou muitas vezes confrontada com a pergunta: e a Dra. não me dá nada para tirar o apetite? Dou sim, já vai aqui no plano alimentar que lhe fiz e que tive oportunidade de lhe explicar. Porque tudo o que faço, explico e fundamento. E nesse contexto, tenho por muito certo que a fome é um alarme que vem incorporado no nosso organismo para nos obrigar a comer sempre que o açúcar no sangue está baixo. Fazendo a analogia com um automóvel, sempre que o “combustível” começa a escassear, há algo que nos avisa que é preciso fornecer energia à máquina. No caso do carro acende-se a luz da reserva, no nosso organismo surge a fome na forma de contrações gástricas que criam desconforto e que nos lembram que

temos que comer. Os bebês não falam, mas reclamam quando o sentem pois esse é o seu instinto de sobrevivência. Basta pensarmos um pouco nisto para concluirmos que tudo está originalmente bem feito e que somos nós acabamos por estragá-lo...

Como suprimir naturalmente o apetite?

Como se pode evitar comer em excesso ou comer de modo a garantir um emagrecimento em caso de excesso de peso?

As regras são básicas e muito simples:

- Tomar obrigatoriamente o pequeno-almoço pois este é o acelerador matinal do metabolismo;

- Não fazer intervalos entre as refeições superiores a três horas e meia (idealmente três horas) para que não haja grandes descidas dos níveis de glicose no sangue e isso venha a ser responsável por um aumento da sensação de fome que conduzirá a uma maior ingestão de comida e a uma maior apetência por alimentos mais calóricos, ricos em gordura e açúcar;

- Iniciar as refeições principais com uma peça de fruta, seguida de um prato de sopa de legumes antes do prato principal.

Razão? Uma peça de fruta tem em média 50 Kcal e 100g de legumes cerca de 25 Kcal. Além dos legumes, a sopa contém uma razoável quantidade de água (que não tem calorias) e contribui para preencher parte da capacidade do estômago. Estes dois alimentos são muitas vezes suficientes para diminuir drasticamente a ingestão do prato "principal" e, levando este muito mais gordura que a sopa, será comido em muito menor quantidade, reduzindo-se desta forma a ingestão de calorias.

Em resumo, legumes (sem gordura a temperar...) sobretudo na forma de sopa e fruta funcionam como excelentes supressores do apetite e evitam por isso a ingestão de grandes quantidades de alimentos mais calóricos. Além disso, fornecem importantes quantidades de vitaminas, minerais e fibras, desprovidos de calorias mas com um importante papel regulador no organismo.

peso, *uma questão de peso*

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

Afinal, gostamos ou não de produtos naturais?

