

# dieta Já

por Natasha Franco



## Sono a mais controla o peso

A preguiça na hora de acordar tem explicação. Um estudo feito pela Weill Cornell Medical College, no Qatar, mostrou que perder meia hora de sono por dia pode promover o aumento de peso e efeitos adversos no controle de açúcar no sangue. Foram recrutados 522 pacientes diagnosticados com diabetes tipo 2 e se calculou a redução do tempo de sono de cada um semanalmente. Em paralelo registraram-se peso, altura, medida da circunferência da cintura, bem como foram analisadas as amostras de sangue para checar a sensibilidade à insulina. Os que tiveram maior restrição de sono estavam 72% mais suscetíveis à obesidade. A partir do sexto mês de estudo, o débito de sono foi associado à obesidade e à resistência à insulina. Após 12 meses, para cada 30 minutos tirados ao dia, o risco aumentou 17% e 39%, respectivamente. O endocrinologista Pedro Assed, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) diz que a pessoa que dorme pouco encontra-se sob influência de estresse físico e psicológico fazendo com que hormônios que estimulam o apetite e o ganho de peso circulem em maiores níveis no sangue.

### A redação indica

## Mais pão, por favor!

O suposto vilão das dietas é permitido, sim. Mas deve ter formato e quantidade adequados. Na verdade, hoje existem diversas opções de pães que trazem diferentes benefícios para o seu organismo. Portanto, para não abrir mão de sanduíches nutritivos, basta fazer escolhas mais conscientes. Depois, é só desfrutar da satisfação e do bem-estar!

### Lanche sem culpa

A linha Estar Leve da Wickbold possui opções com baixo teor de açúcares, gorduras e é fonte de fibras. Apresenta cerca de 117 kcal a porção de 50g (duas fatias). À venda por **R\$ 5,99**



### Mais fibras

A linha Fit da Pullman tem as opções 7 Grãos, Integral, 12 Grãos e Multi-Grãos. Eles incluem a dieta de quem quer ser saudável. Duas fatias têm cerca de 105 kcal. À venda por **R\$ 6,29**

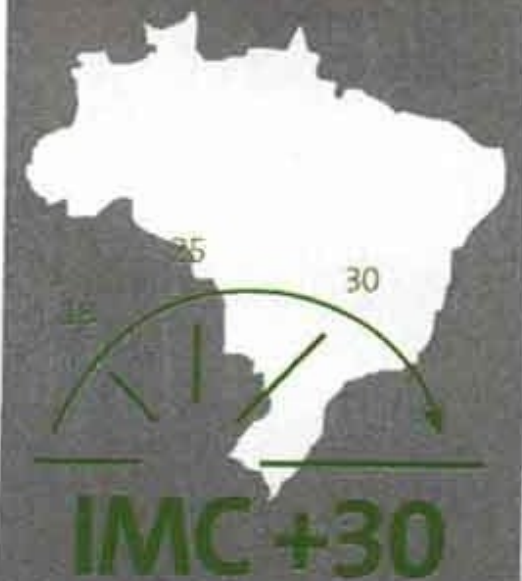
### A qualquer hora

A Nutrella apresenta a Slim 7 Grãos com fatias mais finas, de 33 kcal. É fonte de fibras, zero colesterol e gordura trans. À venda por **R\$ 6,29**



# 17%

é a proporção de brasileiros com obesidade (índice de massa corporal acima de 30 kg/m<sup>2</sup>)

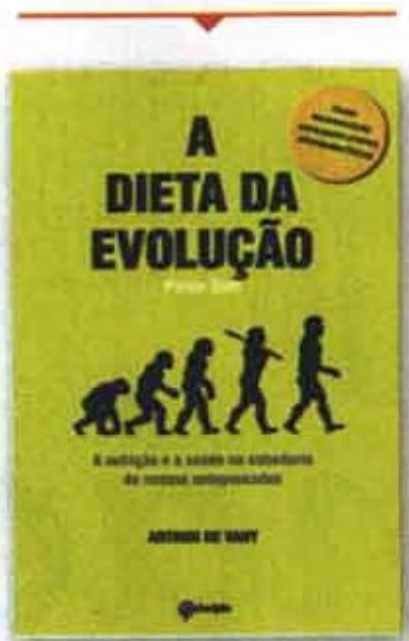
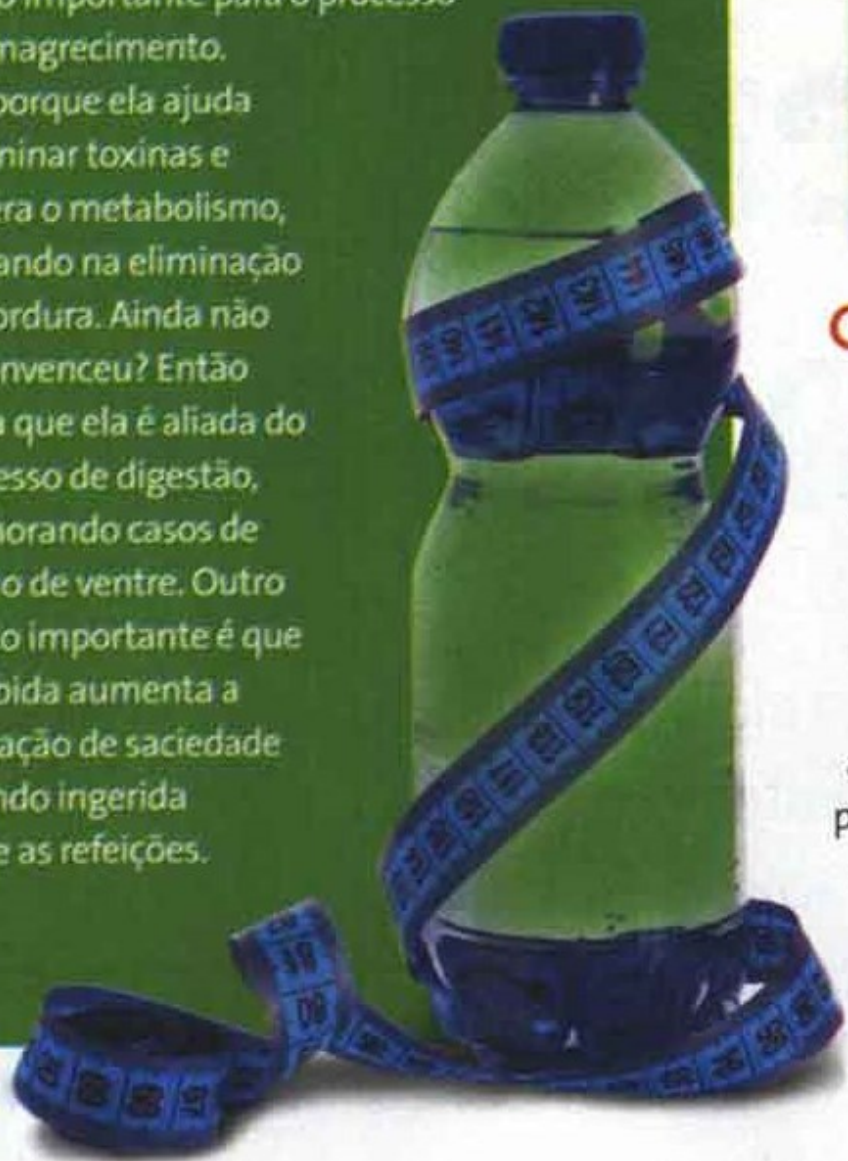


FORNTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), MOHAMMAD BARAKAT, NUTRÓLOGO, ENDOCRINOLOGISTA E ESPECIALISTA EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO (SP)



## Hidrate-se para emagrecer

Que a água é importante para a saúde você já sabe. Mas ainda assim é bem possível que você não tome a quantidade diária recomendada. Pois aqui vai uma motivação a mais: a água é muito importante para o processo de emagrecimento. Isso porque ela ajuda a eliminar toxinas e acelera o metabolismo, ajudando na eliminação de gordura. Ainda não se convenceu? Então saiba que ela é aliada do processo de digestão, melhorando casos de prisão de ventre. Outro ponto importante é que a bebida aumenta a sensação de saciedade quando ingerida entre as refeições.



## Como nossos pais

*A Dieta da Evolução* (Princípio) usa estratégias simples, porém eficientes. Baseia-se no retorno a práticas saudáveis, como o consumo de alimentos naturais e redução de amido, frutose e alimentos processados. A dieta garante saciedade durante todas as refeições do dia.  
**À venda por R\$ 29,90**

*A estratégia de exclusão de carboidratos está equivocada, pois o que faz com que as pessoas engordem não é essa ingestão, mas o consumo contínuo de carboidratos de índice glicêmico elevado*

VIRIDIANA IAVELBERG, NUTRÓLOGA DO HOSPITAL BENEFICÊNCIA PORTUGUESA (SP)

## Adote a quinoa

Ela é considerada um dos alimentos mais nutritivos do planeta. Na edição 243 da revista *Dieta Já!*, você confere uma matéria sobre o grão que ajuda a espantar a fome, facilitando o emagrecimento. Corra já para as bancas!



FOTOS: SHUTTERSTOCK, DIVULGAÇÃO

WWW.REVISTAVIVASAUDE.COM.BR

## Nutrólogo de plantão

### Nutrientes certos para cada sexo

As dietas recomendadas para as mulheres devem ser diferentes daquelas indicadas aos homens, principalmente na quantidade de ferro e cálcio que deve ser ingerida diariamente por cada um. O consumo de ferro é avaliado para mulher principalmente a partir do início do ciclo menstrual, para compensar as perdas sanguíneas e conseguir sintetizar as hemácias, que necessitam dele, além de vitamina B12 e ácido fólico. O recomendável é que as mulheres ingiram entre 8 mg e 27 mg por dia, enquanto para os homens essa quantidade varia entre 8 mg e 11 mg. A quantidade de cálcio também varia de acordo com a diferença hormonal entre os sexos. Isso acontece principalmente na fase do climatério, entre 51 e 70 anos. A mulher precisa de 200 mg a mais de cálcio, quando comparada ao homem, na mesma faixa etária. Os hormônios e o metabolismo são os principais responsáveis por essas diferenças. Fiquem atentos!

**DURVAL RIBAS FILHO**  
médico nutrólogo  
e presidente da  
Associação Brasileira  
de Nutrologia  
(ABRAN)

