

Verdade, #SóQNão

Saiba o que está por trás de seis mandamentos da dieta que podem sabotar a sua perda de peso

Por Jessica Migala
e Laura Folgueira

1 O melhor é perder peso devagar

REALIDADE: é verdade, pois a perda de peso rápida demais pode levar ao temido efeito sanfona. "Isso não quer dizer que a dieta precisa se arrastar por meses naquele ritmo de 1 kg perdido por semana", defende Elisabetta Politi, nutricionista do Centro de Dieta e Fitness da Universidade Duke (EUA). Desde que esteja seguindo um programa seguro, não tem problema perder 3 kg em uma semana e só 1 na outra. Boa notícia para as apressadinhas: **pesquisas mostram que trabalhar com um prazo curto para emagrecer pode aumentar a motivação.** Em uma delas, participantes com sobrepeso receberam a tarefa de perder 15% do seu peso corporal em 12 ou 36 semanas. Das que com menos tempo disponível, 80% bateram a meta, contra 50% das que estavam seguindo o cronograma mais lento.

A ÁGUA
ENGANA,
MAS NÃO
SACIA...

Se você já experimentou todos os truques das infinitas dietas existentes e, mesmo assim, não consegue se livrar do peso extra, é fácil achar que seu corpo simplesmente não foi feito para usar jeans skinny ou biquíni de lacinho. Só que não é tão simples... Afinal, conselhos de emagrecimento são como alguns alimentos que parecem bonzinhos: sempre há alguma coisa que não sabemos sobre eles e que talvez coloque nosso esforço a perder. E até métodos saudáveis e equilibrados de perda de peso escondem armadilhas que podem atrapalhar suas tentativas de diminuir o número na balança. Não desanime: desvendamos a verdade por trás de algumas crenças de emagrecimento e fazemos sua dieta trabalhar a seu favor.

2 Beber bastante água ajuda a comer menos

REALIDADE: quanto mais água houver no seu estômago, menos espaço vai ter para a comida, certo? Não exatamente, diz Barbara Rolls, professora de ciência nutricional na Universidade Penn State (EUA). A água não ativa os sensores de saciedade do mesmo jeito que a comida e, mesmo se fosse o caso, ela é eliminada rapidamente pela urina. Se você não consumir uma boa quantidade de fibras para desacelerar a digestão, pode acabar ingerindo a mesma quantidade de calorias. A nutricionista funcional Daniela de Almeida, do Rio de Janeiro, explica que a água é importante para hidratar, mas, para conseguir o efeito de saciedade, o ideal é apostar em alimentos ricos em fibras e água. “O melhor é comer de três em três horas e preferir alimentos de baixo índice glicêmico e ricos em fibras solúveis, como aveia, maçã, pera, abacate, semente de linhaça e chia”, fala a especialista. “Eles não provocam picos na insulina e evitam que você logo volte a sentir fome.”

3 Pesar-se todos os dias atrapalha o emagrecimento

REALIDADE: apesar de parecer meio obsessivo, é eficaz, como revelou um estudo de 2013, que descobriu que pessoas que subiram na balança uma vez por dia perderam quase quatro vezes mais peso do que aquelas que só se pesavam quando lembravam. Outro estudo, publicado no periódico *American Journal of Preventive Medicine*, revelou que se pesar diariamente está associado

Ter metas menores de curto prazo e um objetivo maior no longo prazo é o segredo do sucesso

à força de vontade e a mais satisfação com o próprio corpo, já que ver os números na sua frente pode ser um puxão de orelha positivo. “Se notar que os números estão subindo, você tem um incentivo imediato para voltar ao caminho certo”, completa Elisabetta Politi.

4 Frutas e verduras são liberadas

REALIDADE: por serem alimentos saudáveis, muita gente pensa que pode consumi-los sem limite. Porém um estudo publicado no periódico *American Journal of Clinical Nutrition* mostrou que, ainda que eles turbinem a quantidade e a qualidade dos nutrientes da dieta, isso praticamente não tem efeito na perda de peso. No entanto, melhor do que cortar frutas e salada do cardápio é ficar esperta para os itens escolhidos e manejar no tamanho das porções. “A recomendação geral é consumir de 300 a 400 g de vegetais por dia, tanto para quem está de dieta como para quem não está”, observa o médico nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Durval Ribas Filho. “As calorias diárias ingeridas devem ficar entre 1 200 e 1 500 se a meta é emagrecer”,

acrescenta. Quanto às frutas, limite o consumo a cinco porções diárias.

5 É melhor ter um objetivo fácil de atingir

REALIDADE: colocar na cabeça que vai se matar de fazer abdominais até ficar com a barriga trincada é o caminho para se decepcionar. Por outro lado, alimentar metas grandiosas pode ajudar a queimar quilos de forma mais eficiente. Um estudo publicado na revista americana *Obesity* mostrou que perseguir objetivos mais altos está associado a maior perda de peso e menos stress, pois faz com que você se desafie. Outras pesquisas sugerem que se concentrar em pequenas mudanças pode atrapalhar a busca por uma conquista maior porque, no primeiro marco que atingir, é provável sentir como se já tivesse alcançado sua meta e considerar o jogo ganho. A nutricionista Daniela de Almeida recomenda equilibrar seus objetivos. “Ter metas menores e de curto prazo, visando alcançar uma meta maior no longo prazo (por exemplo, entrar no vestido de noiva ou chegar à festa de aniversário com o peso desejado), é a melhor forma de ter sucesso.”

6 Quanto menos calorias você consumir, melhor

REALIDADE: para emagrecer, é preciso gastar mais calorias do que consumir, é fato. Mas um dos principais fatores que paralisam a perda de peso é comer muito pouco e, assim, fazer o forno incinerador de calorias, conhecido como metabolismo, ficar mais lento. A fome ainda pode interferir no processo que transforma a gordura branca (o tipo ruim, que eleva o risco de doenças do coração) em gordura marrom (o tipo bom, que – eba! – ajuda a queimar calorias), de acordo com uma pesquisa da Escola de Medicina de Yale (EUA). Programe-se para ingerir pelo menos 1 200 calorias diárias e não pular nenhuma refeição – fazer isso afeta o nível de açúcar no sangue e coloca seu apetite numa montanha-russa, que, no fim, vai fazê-la comer demais. Cortar drasticamente as calorias pode trazer um efeito indesejado: abandonar a dieta. “Há evidências de que programas de 1 200 a 1 500 calorias diárias favorecem a redução de peso”, diz Durval Ribas Filho. “Quando se corta esse número para 800, há uma taxa de abandono de 70%”, explica o médico. Sem falar que uma quantidade tão reduzida de calorias coloca em risco a sua saúde. ■