



Comer pouco? Cortar carboidrato? Mudar de estratégia alimentar por conta própria prejudica o processo de emagrecimento. Entenda

Mudar radicalmente a alimentação é uma das medidas adotadas por quem busca o emagrecimento rápido. Mas fazer alterações sem acompanhamento médico, como cortar carboidrato, diminuir a quantidade de comida ou qualquer outra medida restritiva, pode gerar uma série de consequências para o corpo. A seguir, o nutrólogo e especialista em emagrecimento Dr. Sandro Ferraz dá dicas e reforça a necessidade da perda de peso saudável.

Dietas devem ser restritivas

“Para queimar gordura, o ideal é optar por uma reeducação alimentar, e não seguir fórmulas encontradas na internet. Não adianta embarcar em um plano alimentar que corta todos os carboidratos, se você não deixará de comê-lo para sempre. É preciso adaptar a dieta a sua rotina e ao estilo de vida que almeja”, recomenda o médico.

É necessário ter objetivos ousados

Toda meta deve ser específica, mensurável, alcançável e definida para um período. Ferraz alerta que se ater a parâmetros como 'menos 10kg em dez dias', por exemplo, pode gerar um efeito rebote. “Perder peso em excesso, e em pequenos intervalos de tempo, pode fazer com que ao final da dieta a pessoa venha a ganhar mais peso do que tinha antes de começar o

processo”, explica.

Alimentos diet e light

Apesar da fama de 'produtos mais saudáveis', os alimentos diet e light escondem na formulação uma série de componentes não favoráveis à perda de peso. “O recomendado é se atentar ao rótulo. Nos alimentos diet, por exemplo, há a retirada de açúcar, porém essa perda não é compensada pelo alto grau de gordura presente”, diz.

É preciso cortar o carboidrato

Colocar determinadas classes de alimentos e nutrientes como vilões do processo de emagrecimento pode atrapalhar, em vez de ajudar. “Há uma crença de que é necessário cortar o carboidrato para que ocorra a queima de gordura. Porém, é justamente na digestão desse nutriente que um subproduto importante para quebra de gorduras é encontrado”, explica Ferraz.

Ao eliminar por completo o carboidrato da dieta, há uma perda de pontos na balança. Mas o resultado não vem da diminuição de gordura, e sim de substratos energéticos formados a partir da degradação da massa muscular. Ou seja, a pessoa perde músculo e não a barriga saliente.

A obesidade crescente no Brasil, em especial entre os mais jovens, acende um alerta vermelho. De acordo com um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre 2003 e 2019, a quantidade de pessoas com obesidade, acima de 20 anos, passou de 12,2% para 26,8%. Portanto, cuidar da saúde é prioridade e o acompanhamento profissional é indispensável. Nada de fazer dietas por conta própria!

Fonte: lifestyle