

AS CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA PARA SUA SAÚDE!

AS DIETAS DA MODA FUNCIONAM?

O sucesso para a perda de peso depende de:

- Plano alimentar individualizado
- Prática de atividade física
- Modificação comportamental

As dietas restritivas ocasionam rápida perda de peso mesmo na ausência de atividade física e independentemente da composição de macronutrientes da dieta e modificação comportamental (FREEDMAN; KING; KENNEDY, 2001).

INTRODUÇÃO.

Atualmente a obesidade tem se apresentado como um agravo importante em face de seu avanço em todo o mundo.

De acordo com o (POF) realizada pelo IBGE em parceria com o Ministério da Saúde em 2008-2009, apresenta 12,4% e 16,9% de obesidade na população adulta masculina e feminina.

PORQUE PERDEMOS PESO RÁPIDO?

A facilidade de comunicação que o mundo atual proporciona, favorece a disseminação de informação cada vez mais rápida e com isso, o surgimento de dietas e alimentos milagrosos que prometem demais e cumprem de menos.

As dietas da moda prometem resultados atraentes, rápidos e temporários, mas que, no entanto, carecem de fundamento científico (BETONI et al., 2010).

A explicação para a perda de peso se deve ao oferecimento calórico menor do que necessário para o organismo, resultando em mobilização e utilização da gordura corporal como fonte de energia e redução da massa magra e de água (11-32% do peso perdido) (KRAUZE; CENI, 2009; MORELLI; BURINI, 2006).

Ou seja, há uma maior perda de água e massa muscular do que gordura, sendo prejudicial ao organismo por modificar negativamente a composição corporal. A massa muscular é muito importante, pois possui a capacidade de aumentar o gasto de energia diário já que é mais metabolicamente ativa do que o tecido adiposo.

DIETAS RESTRITAS NÃO SÃO RECOMENDADAS!

Ocorre o efeito sanfona, geralmente causado pelas dietas radicais. Dessa forma, ao abandonar a dieta e retomar os velhos hábitos, o corpo tende a recuperar o que foi perdido, acumulando ainda mais gordura.



As dietas da moda costumam ser restritivas, excluindo grupos alimentares e fornecendo quantidades inferiores ao mínimo necessário para o corpo realizar suas atividades básicas, causando consequências negativas para o corpo.

Como o necessário seria se alimentar de 3 em 3 horas, o fracionamento é fundamental para manter o metabolismo acelerado, controlar o apetite para a próxima refeição e evitar que o organismo armazene reservas na forma de gordura corporal.

DIETA DA PROTEINA



Criada nos anos 1960 pelo cardiologista americano Robert Atkins (1930 - 2003), sugere uma drástica diminuição no consumo de carboidratos, priorizando as proteínas.

Isso acontece, devido a que quando passamos muito tempo sem nos alimentar, nosso corpo entende que há uma ameaça de privação alimentar e, por isso, parte do que foi consumido é armazenado por precaução. É nessa hora que começamos a ganhar peso mesmo comendo poucas vezes ao dia.

⦿ Por isso perder muitos quilos em pouco tempo não significa saúde.

Fazer uma dieta para emagrecer rapidamente geralmente não dura e a pessoa volta a ganhar peso novamente, e de forma acelerada.

DUKAN



Outra dieta que privilegia a proteína. Foi criada pelo francês Pierre Dukan e também permite o consumo de carboidratos integrais com o passar do tempo. Mas as primeiras etapas tem restrição até de hortaliças.



ANTI GLÚTEN

Trata-se de mais um modismo que não foi devidamente estudado. A restrição do glúten - uma proteína encontrada em cereais, caso do trigo - só está indicada para portadores de doença celíaca, depois da avaliação de um médico.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DAS DIETAS DA MODA?

Dietas restritivas tornam a alimentação deficiente em nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo podendo levar a algumas consequências (PEREIRA, 2007; GUEDES, 2003)

- ◉ Aumento nas cetonas urinárias, o que pode levar ao aparecimento de gota;
- ◉ Colesterol sanguíneo pode aumentar, levando ao risco de desenvolvimento de cálculo biliar e doenças cardiovasculares;
- ◉ Redução na concentração de hormônios tireoidianos ativos, diminuindo o gasto de energia em repouso;



DIETA DOS PONTOS

Criada pelo endocrinologista Alfredo Halpern, prega a aplicação de um sistema em que cada ponto equivale a 3,6 calorias. O bom é que não há proibições. Mas também requer orientação médica de um nutricionista.

- ◉ Diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial;
- ◉ Diminuição do potássio corporal total;
- ◉ Intolerância ao frio;
- ◉ Queda de cabelo
- ◉ Fadiga
- ◉ Dificuldade de concentração
- ◉ Nervosismo;
- ◉ Constipação ou diarreia;
- ◉ Pele seca;
- ◉ Unhas fracas;
- ◉ Flacidez
- ◉ Tontura.



DIETA DO SHAKES

A Dieta do Shake é mais uma dieta de emergência, por isso ela não deve ser mantida por mais de 7 dias consecutivos. Ela promete eliminar 4kg em 5 dias e ainda deixar sua barriga sequinha. Isso porque o shake além de substituir algumas refeições, acelera o metabolismo e é recheado de substâncias que ajudam no emagrecimento.

COMO EMAGRECER COM SAÚDE?

O QUE É REEDUCAÇÃO ALIMENTAR?

Ao contrario do que se pensa, não é preciso cortar da dieta todos os alimentos “gostosos” e viver à base de comida natural. Na realidade, mudar os hábitos alimentares significa comer melhor, aumentar a variedade e equilibrar as quantidades de cada família de alimentos.

Além de combater doenças e devolver a saúde, muitos profissionais indicam a **reeducação alimentar para perder peso**. É ideal contar com a orientação de uma nutricionista antes de começar a mudança, ela irá elaborar uma dieta que funcione bem de acordo com as características e organismo do individuo.

DICAS PARA COMEÇAR A SE ALIMENTAR MELHOR:

- ◉ Reduza a quantidade de sal dos alimentos;
- ◉ Tente tomar de 2 e 3 litros de agua por dia;
- ◉ Diminua o consumo de fast-food e comidas congeladas, pois são ricos em sódio;
- ◉ Coma muitas fibras e vitaminas (verduras e legumes são ricos nessas substancias);
- ◉ Prefira alimentos com carboidratos complexos, pois sua digestão mais lenta evita que fiquem acumulados em gorduras;
- ◉ Os doces estão liberados, mais nada de exageros. Coma pequenas porções semanalmente;
- ◉ Estabeleça horários regulares para a sua refeição;
- ◉ Pratiquem exercicios físicos diariamente;



“RESSALTA-SE A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL COM PROFISSIONAL CAPACITADO. POIS, SOMENTE ASSIM É POSSIVEL FAZER A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, QUE AO CONTRARIO DAS DIETAS DA MODA, É PARA VIDA TODA!”

Lembre-se: Um prato colorido é um prato saudável!

Instagram: @carolguimaraees