

Doutora, preciso de fazer dieta!!!



O conceito de dieta tem vindo a ser erradamente disseminado pela população em geral. A crescente demanda por um "corpo perfeito", muitas das vezes sobreponível a um "corpo saudável", pode conduzir a mudanças no estilo de vida – que não são de todo saudáveis.

Quem nunca ouviu falar em dieta do paleolítico, dieta detox, dieta cetogénica, dieta do grupo sanguíneo, do Ph, da lua, da bela adormecida, entre tantas outras?...

Será que alguém vai a uma consulta de Nutrição sem querer sair de lá com uma dieta?

Para quem segue religiosamente a dieta paleolítica, destaca-se a questão dos laticínios. Compreende-se que na Idade da Pedra, por mais dotados que os homens primitivos pudessem ser, não seria propriamente fácil ordenhar um animal selvagem, facto que por si só inviabilizava o consumo de leite. Estudos atuais demonstram que o leite e os seus derivados se destacam pela sua riqueza nutricional, nomeadamente em cálcio, proteína, vitamina B12 e potássio; associam-se a menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e diversos tipos de cancro (colorretal, gástrico, da mama e da bexiga).

No que toca à dieta detox, esta surgiu com o intuito de eliminar substâncias prejudiciais ao organismo, provenientes de agrotóxicos, conservantes, gorduras saturadas, trans, açúcar e sal em excesso, contribuindo igualmente para a perda de peso através da redução da quantidade de calorias ingeridas. A questão é que só tem necessidade de se "desintoxicar" quem previamente passou por um

período de convulsão alimentar, com escolhas descompensadas de produtos com altos teores de açúcar, gorduras saturadas, trans e sal.

Sobre a dieta cetogénica (caracterizada por um consumo extremamente reduzido de hidratos de carbono: 5%, equivalentes a 20-50g/dia), estudos indicam que bem implementada constitui uma ferramenta de apoio ao controlo da obesidade, diabetes tipo 2, acne, dislipidemias, síndrome de ovário policístico assim como na diminuição do risco de doenças cardiovasculares e dos sintomas da doença de Alzheimer por ter, normalmente nestes casos, benefícios significativos na melhoria do controlo glicémico (hemoglobina A1c, redução do colesterol total, aumento do HDL e redução dos níveis de triglicéridos no sangue).

Compreenda-se, contudo, que casos de obesidade dizem respeito a indivíduos com IMC superior a 30 ou quantidades excessivas de tecido adiposo que põem em causa a saúde e a qualidade de vida. Pequenas melhorias em indivíduos neste perfil podem percutir efeitos potencialmente benéficos. O mesmo não se pode dizer de quem simplesmente pretende perder um a dois quilos por questões estéticas.

Por outro lado, a dieta cetogénica potencia o aumento da produção de corpos cetónicos como fonte alternativa de energia. Contudo, o rendimento dos mesmos é muito menor que o dos hidratos de carbono conduzindo a um estado de maior fadiga muscular, sensação de fraqueza, assim como cansaço (físico e mental).

Entenda-se, portanto, que mais do que uma dieta, é um modelo de tratamento clínico e, como tal, não deve ser utilizado sem supervisão de um Nutricionista.

Tendo em conta estes exemplos de dietas, nem sempre aconselháveis e seguras, o importante é não se deixar levar pelo "amigo/amiga fez e resultou" porque cada pessoa é diferente, tem necessidades diferentes e deve viver para si. Não pense em dietas mas, sim, num estilo de vida, combinando a atividade física regular e a componente social com uma alimentação variada e equilibrada, dando prioridade aos produtos locais e da época.

Faça uma alimentação sem saltar refeições (três refeições principais intercaladas com lanches) deixando os bolos, doces, fritos, pizzas, hambúrgueres, fumados, enchidos, bebidas açucaradas ou refrigerantes, exclusivamente para dias de festas.

Nas refeições principais inclua diariamente cereais pouco refinados como o pão, massa ou arroz, excelentes fontes de amido, fibra, vitaminas do complexo B e minerais, fazendo-se acompanhar de hortícolas em abundância com variadas cores e texturas, aumentando o consumo de vitaminas, minerais e antioxidantes. A fonte de hidratos de carbono pode e deve ainda ser combinada com leguminosas secas e frescas (feijão, grão de bico, lentilhas, favas, ervilhas) mais de duas vezes por semana. No que toca à fonte proteica, varie entre carne, peixe e ovo, dando preferência ao peixe e às carnes magras, reduzindo o consumo de carnes vermelhas.

No fim das refeições utilize a fruta natural como sobremesa e, se possível, com casca aumentando o consumo de fibra necessário principalmente em casos de obstipação. E não exclua os produtos lácteos ao pequeno-almoço ou nos lanches – a menos que seja intolerante.

Tenha como rotina o consumo de pelo menos um litro de água por dia, aumentando a quantidade da mesma até atingir uma urina sem cor e sem cheiro.

Por fim, utilize preferencialmente o azeite e especiarias para cozinhar e temperar de modo a evitar/reduzir o consumo excessivo de sal.

Sumariamente, é fulcral compreender o corpo, os alimentos e a relação entre ambos. Uma dieta não é uma moda e pode deixar marcas nefastas no nosso organismo.

