



Dietas

António Pedro Graça *

Daqui a pouco tempo a Primavera vai chegar. Com a vinda do calor haverá a natural tendência de começarmos a olhar um pouco mais para o nosso corpo, tantas vezes maltratado e agredido enquanto escondido pela roupagem invernal.

Não alheias a esta cíclica preocupação, começarão a surgir em várias publicações alusões a corpos esguios e saudáveis de pré-adolescentes maquilhadas lado a lado com dietas fantásticas e pílulas milagrosas que farão perder os quilos a mais em poucos dias.

Se sente que está com peso excessivo (é considerado perigoso para a saúde quando o peso ultrapassa os 10% do seu peso ideal) e pretende iniciar qualquer dieta tome em atenção alguns cuidados.

É geralmente aceite que por cada 100 pessoas que perdem peso através de dietas rápidas e sem cuidados profissionais, 95 recuperam-no em 2 anos. Isto provoca um ciclo vicioso que movimentou em 1989, 33 mil milhões de dólares em produtos e terapias relacionados com a obesidade nos Estados Unidos.

Assim, **regra número 1** - Não acredite em planos alimentares milagrosos que farão perder peso rapidamente. Perder peso demora o seu tempo, exige paciência, auto-confiança, o acompanhamento constante do seu Nutricionista e toda uma mudan-

ça comportamental de modo a que os quilos sejam perdidos definitivamente.

Regra número 2 - Não proponha a si mesmo metas demasiado ambiciosas. Altos e baixos no peso devido a dietas frustradas são geralmente acompanhadas por estados depressivos e uma dificuldade cada vez maior em emagrecer.

Regra número 3 - Desconfie sempre de refeições pouco variadas. O seu plano alimentar nunca o deverá privar de qualquer nutriente essencial. Evite as dietas monótonas, por exemplo aquelas que obrigam apenas a comer fruta ou então proibem o pão.

Regra número 4 - Qualquer plano alimentar tendo em vista reduzir o seu peso, deverá sempre ser acompanhado por exercício físico. Cerca de 95% dos obesos não padece de qualquer tipo de doença glandular, apenas comeu demasiado.

A energia em excesso acumula-se sob a forma de tecido adiposo. O exercício serve não só para ajudar a consumir a energia em excesso como também para consolidar o nosso capital muscular, lutando contra a flacidez. Como praticá-lo?

Cerca de 4 vezes por semana e nunca menos de meia hora de cada vez, sem interrupções, a um ritmo moderado que lhe permita por exemplo falar com o colega do lado enquanto se exercita. Consulte sempre um especialista antes de iniciar qualquer prática desportiva e lembre-se que acima de tudo deve sentir

prazer naquilo que faz. Esta é a melhor maneira de não desistir ao fim de algum tempo.

Regra número 5 - Arranje companhia. Durante o período em que seguirá determinada dieta pode surgir o desânimo e uma grande vontade de abandonar tudo. Um companheiro com propósitos firmes pode ajudá-lo, encorajando-o. Não se esqueça de informar também a sua família de modo a planear as suas refeições detalhadamente.

Regra número 6 - Depois de idealizar o seu plano alimentar preveja quais os momentos mais difíceis e prepare-se para os ultrapassar. Saiba em determinadas ocasiões dizer não, embora com diplomacia, a determinadas ofertas de alimentos.

Talvez no fim desta pequena conversa sinta um certo desânimo pois afinal não lhe foi fornecida nenhuma indicação quanto à sua alimentação. Esta falta foi propositada. Na realidade não existe uma dieta única, mas sim uma medida para cada caso. Lembre-se porém de observar se a dieta que lhe foi prescrita preenche os requisitos anteriormente mencionados. Se assim é, se tem pela frente um plano alimentar agradável de seguir, de fácil elaboração, sintonizado com o seu dia-a-dia, não será difícil ao fim de alguns meses obter o peso a que se propôs de um modo definitivo.

Bom apetite.

* Nutricionista

RESTAURANTE MARISQUEIRA

MIRA MONTE



COZINHA
NORTENHA

MARISCO VIVO • CATAPLANAS • GRELHADOS

MONTE FRANCISCO (Castro Marim) • Telef. (081) 531198