

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (II) - PESO

CONTROLE DO PESO PARA A SUA SAÚDE



Muitas pessoas têm interesse em perder peso para conseguir “entrar” nas roupas antigas, melhorar a aparência, se enxergar e se sentir melhor, além de controlar o peso para uma boa saúde. Veja a seguir como incorporar o controle de peso ao seu plano alimentar.

Não conte as calorias, mas tenha uma noção geral delas. Focar nas calorias vai desviar sua

atenção do que é mais eficaz: ouvir **sinais de fome** e **saciedade** do seu corpo, que ajudam a eliminar e manter afastados quilos indesejados. Medir calorias não é o mais importante, conheça e **foque nos alimentos** calóricos para eliminá-los, **substituindo** pelos que vão ajudar a atingir suas metas. Necessidades médias: mulheres de 1.600 a 2.000 calorias por dia e homens de 2.000 a 2.400.

Limite as porções. Dessa forma você limitará as calorias. As porções em casa devem ser menores que as servidas em restaurantes. O correto é **medir as porções**, pois se não prestar atenção elas vão aumentando sem que perceba. Reavalie e meça as porções para cortar excessos.

Limite os carboidratos. Dieta com menos carboidratos leva a maior consumo das calorias da massa gorda e perda de peso. Então **limitar carboidratos** (refinados e industrializados) é mais eficaz do que limitar calorias.

Engane seu apetite. O apetite é influenciado pela visão e o cheiro da comida, o ambiente e o que as pessoas estão comendo a sua volta.

Preste atenção às causas externas. Elas também são responsáveis pelo aumento do apetite e da satisfação da sua fome.

Preste atenção aos sinais internos. Você come quando está com fome ou quando está entediado ou estressado? Você para de comer quando está satisfeito ou quando o prato fica vazio? Seu corpo e estado emocional servem de guia para o apetite mais do que contar calorias.

Observe se tende a comer em resposta a: estresse, ansiedade, nervosismo e pense em estratégias para evitar comer mais quando essas situações se apresentam. Aqui vão algumas dicas:

- **Elimine** ou esconda guloseimas ou “snacks” ou lanches (**não compre!!**);
- **Sirva-se na cozinha** (a comida servida à mesa facilita repetir a porção);
- **Não coma enquanto realiza outras tarefas** (assiste televisão, trabalha ao computador, dirige, lê). Isto leva a comer mais que o necessário, sem que perceba;
- **Coma sentado e com atenção no alimento.** Saboreando, sentindo o aroma, a textura e a sensação ao mastigar e engolir, apreciando sua refeição e comendo menos. Quando estiver comendo deve focar só no alimento;
- **Aprenda a distinguir entre fome real e desejo** (impulso de comer algo específico: chocolate, salgadinhos, batata frita, sorvete e outros). A fome produz cansaço, sensação de leveza ou vazio, sonolência, vazio ou dor no estômago. O desejo ou impulso é mais imaginário e produz salivação. A fome desaparece com qualquer alimento ingerido, enquanto o desejo é satisfeito pelo alimento específico imaginado. Se for este o caso, procure se distrair: saia para uma caminhada, ligue para um amigo, ouça uma música e o desejo diminuirá em 15 a 20 minutos. A fome não desaparece com essas distrações e piora até comer alguma coisa ou qualquer coisa;
- **Ajuste o ritmo da alimentação.** Mastigar devagar gera satisfação com menos comida. O cérebro recebe sinais de hormônios secretados pelo trato gastrointestinal que levam à

satisfação. Ao se alimentar lentamente e não muito rápido, esse processo de sinalização tem maior chance de ser completado.

Mantenha atividade física:

- A dieta é mais efetiva que exercícios para a perda de peso. O consumo de calorias pelo exercício é menor do que imaginamos e são facilmente repostas com comida, barras e bebidas energéticas;
- Exercícios são essenciais para uma boa saúde (mesmo moderados como jardinagem, caminhadas e trabalhos caseiros. Eles ajudam a controlar e melhorar hipertensão arterial e diabetes);
- Os exercícios ajudam a perder e a manter o peso por: queimar calorias, manter o metabolismo basal mais alto, aumentar a flora bacteriana intestinal (importante na regulação do apetite), reduzir o estresse, melhorar o humor e o prazer de comer, manter a massa muscular, o condicionamento físico, a resistência e a saúde óssea e reduzir o acúmulo de gordura relacionada à idade.