

É agora... Qual é a dieta da moda?

É dieta da sopa, dieta dos sucos, da lua, do tipo sanguíneo, do Dr. Atkins, de South Beach, da USP, do atum, dieta dos pontos... Vocês com certeza já devem ter ouvido falar ou até podem estar tentando seguir alguma dessas dietas! São famosas e muito divulgadas, por prometerem uma grande perda de peso em pouco tempo.

Os meios da comunicação de massa (principalmente a internet) vêm contribuindo para o aparecimento de conceitos inadequados relativos à busca de um "corpo ideal". Hoje em dia, muitas pessoas procuram seguir uma dieta de emagrecimento porque desejam uma aparência mais atraente, e esse apelo tem aumentado a veiculação de dietas impróprias do ponto de vista nutricional.

Essas dietas, apesar de proporcionarem um emagrecimento em curto prazo por restrição de calorias, dificilmente podem ser mantidas por um longo período de tempo. É aí que está o grande problema: não há uma reeducação alimentar. E sem a mudança de comportamento que a reeducação proporciona, **fatalmente a pessoa recuperará o peso perdido, podendo, inclusive, ganhar ainda mais!**

Algumas dietas da moda e o risco à saúde

Dieta do Dr. Atkins (dieta das proteínas) - Propõe redução radical do consumo de carboidratos (massas, pães, doces, açúcares). Libera o consumo de carnes, ovos, maionese, manteiga, gorduras em geral. Pode causar deficiências de vitaminas e minerais pela proibição do consumo de frutas e vegetais; a dieta tem baixa adesão, devido a sintomas como fraqueza, cansaço, dores de cabeça e mau hálito; a baixa ingestão de fibras pode ocasionar constipação; o excesso de gordura pode levar a problemas cardiovasculares.

Dieta do tipo sanguíneo - Os alimentos são divididos em três categorias: benéfico, neutro e nocivo. As pessoas de sangue "O" seriam caçadoras carnívoras, as de sangue "A" seriam vegetarianas doces; sangue "B" seriam onívoros; e sangue do tipo "AB", uma junção das duas últimas. A dieta não possui comprovação científica quanto a sua eficácia e restringe grupos alimentares importantes, que podem levar a sérias carências nutricionais.

Dieta da USP - Apesar do nome, essa dieta não tem nenhuma relação com a Universidade de São Paulo. Seus criadores apenas se aproveitaram do nome para dar uma falsa credibilidade à dieta. Deve ser seguida rigorosamente em seus alimentos e horários. Utiliza um cardápio baseado em carnes, ovos, frutas e vegetais. A dieta não promove a reeducação alimentar; podendo causar dores de cabeça, fraqueza e cansaço devido à restrição de carboidratos, bem como a baixa ingestão de vitaminas e minerais.

Dieta dos pontos - Nesta dieta, a pessoa controla os pontos ao invés das calorias dos alimentos. Cada ponto corresponde a cerca de 3,6 calorias, baseado no seu valor nutricional. A pessoa deve anotar o que come durante o dia e fazer o somatório, que não deve passar de 300 pontos para as mulheres e 400 pontos para os homens. A dieta focaliza apenas a quantidade de alimentos consumidos, sem incentivar uma alimentação nutricionalmente equilibrada.



É fato que todas essas dietas milagrosas não têm qualquer comprovação científica e, ao contrário do que prometem, podem acarretar problemas de saúde e até resultar em quilos extras. É necessária a conscientização de que o emagrecimento acontece com mudanças nos hábitos alimentares e no comportamento. Somente com uma avaliação nutricional completa e um acompanhamento de profissional especializado, o processo de emagrecer e, principalmente, manter-se magro será saudável e terá sucesso.



CENTRO AUDITIVO
APARELHOS AUDITIVOS

APARELHOS AUDITIVOS sem troca de pilhas linha 2017

55 3744-2073
Tenente Lira, 1146, Centro - Sala 01
Frederico Westphalen/RS
centroauditivofw@hotmail.com

Argozy Nano
O Nano é a ÚLTIMA palavra em aparelhos auditivos intra-aurais.

LANÇAMENTO



Conserto de aparelhos auditivos
Laboratório próprio

Psicóloga

Loreci R. Pinheiro
CRP 07/25448

Fone: (55) 99967-5136
Rua Presidente Kennedy, 1009
Sala 101. Edifício Cadore - Centro
Frederico Westphalen - RS

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvindo, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
Cuidando da saúde dos seus olhos

Dr. Mateus Zanchet Tecchio
Médico oftalmologista
Especialista em Retina e Vítreo
CREMERS 30428

Consultas
Cirurgias
Laser
Lentes de contato
Injeções intraoculares

CENTRO CLÍNICO/FW-RS
Rua Tenente Lira, 1199 - sala 101
(55) 3744-3888

CONVÊNIO: IPE Unimed e particulares