

Dietas alimentares têm ‘personalidade’

NOVA YORK — Estudo realizado pelo Instituto Norte-Americano do Câncer descobriu que a ingestão de calorias é particularidade de cada ser humano. Com isso, dietas fixas para perder ou ganhar quilos estão com seus dias contados. Para os pesquisadores, o regime alimentar tem de ser acompanhado obrigatoriamente por um médico e deve ser encarado como uma patologia. Do contrário, vitaminas e proteínas essenciais ao organismo estarão sendo desperdiçadas e farão falta. Outro cuidado essencial a ser tomado é a prática de esportes durante dietas.