

# “Dieta iô-iô” não faz mal ao coração

NOVA YORK — A célebre dieta estilo iô-iô — emagrece, engorda, emagrece, volta a engordar — pode não ser tão prejudicial ao coração, concluiu um novo estudo. Pesquisadores de Pittsburgh e Minnesota concluíram que a perda e a recuperação do peso constantemente não aumentam o risco de doença cardíaca, conforme estudos anteriores previam. Ao contrário: em 153 pessoas obesas acompanhadas por 2,5 anos, as que perderam peso e recuperaram tudo novamente permaneceram em condição estável de saúde durante a pesquisa. E alguns dos benefícios obtidos durante o período de perda de peso melhoraram a saúde dos pacientes, quando comparados aos que permaneceram com peso estável, explicou a autora do estudo, Rena Wing, da Universidade de Pittsburgh.