

Alimente (bem) sua máquina

Marcos Michelin/EM/D.A. Press

» LUCIANE EVANS

Belo Horizonte — Faça o teste: olhe para o espelho e pense quem você quer ser em 2014. Que tipo de vida quer levar? É geralmente no fim do ano que as pessoas fazem um balanço e pensam nas novas possibilidades que têm pela frente. Como hoje é o último dia de 2013, é exatamente agora que a palavra mudança começa a fazer sentido, quando “tudo começa outra vez com outro número e outra vontade de acreditar que daqui para adiante vai ser diferente”, como poetizou Carlos Drummond de Andrade. Estão nas suas mãos as escolhas de continuar sedentário ou adotar atividades físicas; continuar ansioso ou relaxar diante de situações que não estão ao seu alcance resolver; comer bem ou chutar o balde de vez. Para dar um empurrão na proposta que você tem de mudança, a série *Hora de mudar* trará dicas e sugestões àqueles que, no ano-novo, querem uma vida mais saudável e em harmonia, em todos os sentidos.

A primeira da lista é, segundo especialistas, a mais importante: a alimentação. Está nela o segredo para se ter bom humor, concentração, energia e saúde para cumprir todas as outras metas que se almejam. E, apesar do ‘se alimentar bem’ ter se tornado sinônimo de emagrecimento, a definição para uma vida saudável vai muito além disso. De acordo com o médico nutrólogo da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) Guilherme Giorelli, esse estilo de vida é aquele praticado em equilíbrio “físico, mental e social”. “Estar com saúde significa contribuir para o bem do seu organismo e para a sociedade”, define.

Nesse conceito, ele aponta alguns alimentos que podem contribuir para essa situação positiva, como os vegetais orgânicos, considerados pelo médico a principal fonte de saúde. “Entram aí brócolis, couve e espinafre. São também importantes os alimentos funcionais, como o goji berry e a chia”, comenta, acrescentando que o primordial de uma vida saudável são as vitaminas e os minerais, que têm grande valor nutricional para o indivíduo. “É ideal haver uma alimentação equilibrada. Não se trata de colocar alimentos saudáveis no meio de um prato cheio de frituras”, alerta.

De acordo com a nutricionista clínica e esportiva Carmen Zita Pinto Coelho, mestranda em bioquímica e imunologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), uma rotina com elementos saudáveis no prato tem como palavra-chave a moderação. “É uma vida em que se sabe moderar. Na qual se pratica exercícios físicos e se adota uma alimentação saudável, com pequenas ‘escapadinhas’ inevitáveis, como em festas; pratica-se repouso mental por meio de passeios, arte, meditação e leitura; e previne-se ou mantém-se sob controle alguma doença já instalada.”

Para chegar a esse patamar, falando em nutrição, Zita indica quantidades e variedades de vegetais, “pois são ricos em fibras, vitaminas, sais minerais e fitoquímicos”. Segundo ela, peixe ou aves sem pele são ótima fonte de proteína. Na lista de bons

Segundo especialistas, uma guinada rumo a um estilo de vida saudável — desejo tão comum na virada de ano — deve começar por bons hábitos à mesa



● PONHA NO PRATO

Brócolis, couve, espinafre; alimentos funcionais como o goji berry, sementes de chia, farelos de linhaça e quinoa; variedade de vegetais, peixe ou aves sem pele; arroz e pães integrais, azeite de oliva, óleo de canola e frutas oleaginosas.



● TIRE DELE

Embutidos, queijos gordos, manteiga, frituras, refrigerantes e sucos em pó e artificiais, assim como alimentos com corantes e gorduras hidrogenadas.

alimentos, entram ainda leites e iogurtes desnatados, considerando que a pessoa não tenha intolerância à lactose; grãos e pães integrais; e arroz e feijão, “pois suas fibras não só ajudam o funcionamento intestinal como são processadas pela microbiota, gerando substâncias anticancerígenas”. As “gorduras boas” devem vir do azeite de oliva, do óleo de canola e de oleaginosas. Sempre, claro, com moderação.

Na opinião do nutricionista Guilherme Marques, é preciso ter cuidado com a expectativa criada com a reeducação alimentar ou com a dieta. “O aumento da preocupação estética nos últimos anos trouxe uma pressão da sociedade, que passou a determinar padrões de beleza estabelecidos. A pessoa que deseja obter sucesso numa mudança de hábitos alimentares deve valorizar cada esforço e conquista, tentando ao máximo não se ver por meio da expectativa do outro, e sim de suas próprias possibilidades.”

Comece

Na teoria, está tudo perfeito, mas, na prática, uma mudança nos hábitos alimentares pode ser bastante difícil para muita gente. Para quem não gosta de verduras, o ideal é começar como se fosse uma criança. “Coloque no prato e insista consigo mesmo. Melhor dar as garfadas com os alimentos quentes, pois eles esconderão um pouco o sabor”, ensina Carmen Zita.

Giorelli lembra que as salas envolvem diversos alimentos, portanto, é importante descobrir, experimentar. “É importante estar disposto a provar o novo. Nesse período de ‘namoro’, é fundamental deixar um pouco de lado doces e carboidratos. Alguns estudos sugerem que, principalmente os alimentos doces, podem diminuir o número de papilas gustativas na boca”, avisa.

Passar a consumir o que os especialistas indicam é o que se chama de reeducação alimentar, que “consiste no estabelecimento de novos hábitos alimentares”,

» Depoimento

Mudança de hábitos

No fim de 2013, o contador Cristiano Rodrigues, 35 anos, teve de mudar de vida. Após fazer um checkape de fim de ano, descobriu que estava com sobrepeso e seus exames não estavam bons. “Pesava 138kg, tinha dificuldade para dormir, comia pizza e refrigerante à noite e tinha uma alimentação péssima. Com os exames, procurei um profissional e mudei minha alimentação. Cortei o açúcar e refrigerantes, passei a comer de três em três horas. Em um mês, emagreci 3kg. Estou dormindo bem e bem disposto. Quero, no fim de 2014, chegar aos 95kg.”

define o nutricionista Guilherme Marques. E a formulação desse novo padrão deve obedecer a alguns princípios, como rotina e históricos alimentar e clínico. “Um bom plano alimentar é aquele que associa a quantidade e, principalmente, a qualidade dos alimentos. Para isso, a procura de um nutricionista com bons fundamentos teóricos e práticos se torna essencial, principalmente na manutenção da saúde e da qualidade de vida.”

LEIA AMANHÃ:
Dê um basta ao sedentarismo

Coma de três em três horas

Uma das dicas para se reeducar na alimentação é não passar de três horas sem comer. “A alimentação em curtos períodos de tempo é sempre recomendada. O que deve ser observada é a qualidade do que você vai ingerir. O corpo humano é uma máquina complexa e, como tal, precisa de manutenção e energia. Ao se alimentar de duas em duas horas, ou de três em três, fazemos com que a máquina funcione de maneira mais acelerada para que os substratos possam ser quebrados e usados como energia, na manutenção da temperatura corporal, na síntese de proteínas, tecidos e outros. Com todo esse processo, queimamos mais energia e provocamos o aumento do metabolismo basal, ou seja, nosso corpo aumenta a capacidade de queimar gordura. Por isso, para qualquer objetivo, a alimentação equilibrada e fracionada é extremamente necessária”, explica Marques.

Nenhum dos especialistas defende um radicalismo na alimentação. Para o médico Guilherme Giorelli, contudo, algumas pessoas precisam cortar em definitivo o álcool e outros alimentos do cardápio. Outros vilões, apontados por Carmen Zita, são as carnes vermelhas, os embutidos, os queijos gordos, a manteiga, as frituras, os refrigerantes e os sucos em pó e artificiais, assim como alimentos com corantes e gorduras hidrogenadas.

Regime

Para quem quer entrar em um regime, Giorelli diz que o mais importante é entender os objetivos da medida. “Uma perda de 3% a 5% no peso tem impacto direto na diminuição de doenças como diabetes, hipertensão e câncer. A única maneira de sair de um regime e entrar num estilo de vida saudável é descobrindo novos prazeres alimentares e a atividade física”, diz. Para isso, o nutrólogo indica explorar novos lugares, alimentos e esportes. “Encontre aquele que se adapta à sua vida. Mudanças agressivas tendem ao abandono. O relacionamento com a vida saudável deve ser de amor, não pode ser de paixão. Deve haver, como na paixão, pequenas demonstrações diárias de afeto com o seu organismo”, orienta.

“Quem realmente está disposto a uma mudança no estilo de vida, principalmente no alimentar, deve estar disposto a passar por uma bateria de exames endocrinológicos, cardiológicos e bioquímicos; fazer uma avaliação postural e funcional com um fisioterapeuta; além de ser orientado por um educador físico para a prática dos exercícios e por um nutricionista ou nutrólogo que vão elaborar um programa alimentar viável para a rotina daquela pessoa, de forma que ela não passe fome”, acrescenta Carmen Zita. “E, claro, um psicólogo, caso tenha muita dificuldade emocional em aceitar mudanças”, completa a profissional. (LE)