



Foto: Arquivo pessoal

**SARA FERNANDES** é consultora de nutrição no espaço Nutrisabores, de Aveiro

*“O segredo para uma perda de peso eficaz não começa por passar fome, nem limitar as escolhas alimentares, ou seguir uma dieta muito rígida. Começa sim por escolhas alimentares saudáveis e saborosas, que ajudem a manter os níveis de açúcar ao longo do dia, e pela prática regular de exercício físico”*



Aproximando-se a época balnear inicia-se a corrida desenfreada para a perda de peso. Num curto espaço de tempo vale tudo para perder aqueles excessos que se foram adquirindo ao longo do ano e que a roupa mais grossa e larga lá foi disfarçando.

Se para alguns perder peso não é muito complicado, para outros pode ser um caminho longo e solitário a percorrer. Nesta altura, por todo o lado, as promessas de emagrecimento rápido e eficaz pululam. Mas valerá a pena deixar-se levar por estas promessas adalgaçantes? Todos nós gostaríamos de acreditar na existência de um comprimido milagroso que nos fizesse perder peso em pouco tempo. Mas temos de ser realistas. Se assim fosse, estaríamos cada vez mais elegantes e não cada vez mais obesos, como demonstram os dados nacionais mais recentes.

O emagrecimento saudável deve ser apoiado por um especialista de nutrição de forma a obter hábitos alimentares mais saudáveis. Aprender a comer correctamente é a condição essencial para se ser saudável e para prevenir alterações de humor, perda de tecido muscular, abrandamento do metabolismo e perda de nutrientes essenciais, comum em quem faz dietas constantemente.

O consumo de alimentos pouco saudáveis (ex. doces, refrigerantes, alimentos empacotados, fast food, enchidos, fritos...) fornece calorias vazias, isto é, sem qualquer valor nutritivo para o organismo. O consumo diário destes alimentos afecta o nosso estado de saúde assim como o aumento de peso.

O planeamento de refeições semanal, junto da restante família, é essencial, uma vez que permite seleccionar e adquirir alternativas mais saudáveis dentro dos sabores a que estão habituados e, desta forma, minimizar resistências e desacordos na hora da refeição.

Comer saudável a horas regulares e de uma forma relaxada, parece quase uma utopia nos dias de hoje. Mas com a ajuda de mini-refeições intercalares (ex. peça de fruta, barras de sementes, iogurte), que deve levar consigo para o local de trabalho ou em viagem, pode prevenir os ataques de fome da falta de energia e concentração a meio da manhã da tarde.

O nosso paladar vai sofrendo alterações à medida que se varia a alimentação e/ou introduzindo novos alimentos. Nem sempre é fácil alterar hábitos alimentares, mas é possível melhorá-los. Quando um determinado alimento (ex. doces) é consumido vezes sem conta diariamente, temos de pensar o porque dessa necessidade. Ou seja, que carência estou a tentar compensar com o consumo deste alimento? Afecto, Conforto!?

O segredo para uma perda de peso eficaz não começa por passar fome nem limitar as escolhas alimentares ou seguir uma dieta muito rígida. Começa sim por escolhas alimentares saudáveis e saborosas, que ajudem a manter os níveis de açúcar ao longo do dia, e pela prática regular de exercício físico.

Desta forma, não só perderá peso como também melhorará a sua digestão e a sua qualidade de sono. E com isso, sentirá mais energia e melhor disposição.