



Dieta

para a vida

Até que ponto conseguimos distinguir uma boa de uma má dieta? Com a chegada do Verão somos bombardeados com 1001 formas de perder peso. Com tantos conselhos para ganhar um corpo em forma, como escolher a melhor opção? A resposta parece estar na alimentação equilibrada – e esta é para a vida!

TEXTO RITA ESTÊVÃO

“Por que razão algumas dietas funcionam para algumas pessoas e comigo não?” Esta é, muitas vezes, a questão colocada quando se segue um regime de emagrecimento que resultou com determinada pessoa. Mas a sua abordagem não pode ser tão linear. Mais que tudo, fazer uma dieta significa o seguimento de um regime alimentar equilibrado e adequado a cada pessoa (e não obrigatoriamente para perder peso). O que resulta para a Ana, não resulta para a Maria, uma vez que o funcionamento do organismo é diferente. Ter a noção deste facto faz toda a diferença para perceber que, se quiser começar um plano de emagrecimento, tem que saber o que funciona para si.

Uma dieta deve então ser definida e interpretada como o tipo de hábito alimentar que cada pessoa adopta. Dessa definição podemos concluir que cada pessoa tem a sua própria dieta específica, podendo esta ser ou não saudável.

O nutricionista Alexandre Fernandes explica a importância da avaliação feita à pessoa que deseja perder peso: “É sempre necessário realizar uma avaliação, nem que seja o mínimo possível, com o registo do peso, da altura e do perímetro da cintura, assim como o preenchimento de um pequeno questionário – a partir destes dados, pode-se prescrever um plano alimentar”, e acrescenta: “Estes resultados são importantes para a prescrição adequada e equilibrada de um plano alimentar, assim como são fundamentais nas consultas seguintes para reavaliar a composição corporal da pessoa”.

Por seu turno, a nutricionista Sara Fernandes

refere quais os factores essenciais para alcançar os resultados esperados: “avaliar o historial de saúde e o estado de saúde actual, o estilo de vida, a idade, a alimentação e o grau de motivação da pessoa em causa”.

As dietas mais famosas

É quase impossível contabilizar, referir e explicar as características de todas as dietas que, até hoje, já foram apresentadas nos mais diversos meios. Mesmo que a opinião sobre as regras a ter na alimentação difira de nutricionista para nutricionista, parece existir o consenso de que as dietas rápidas não funcionam. “Todas as dietas que prometem uma perda de peso demasiado rápida não se devem praticar. Uma perda de peso superior a 4 kg por mês, pode dar origem a uma perda de massa muscular, flacidez e aparecimento de estrias”, explica a nutricionista Sara Fernandes. Outro consenso é o facto de que, aliado ao regime alimentar planeado para determinada pessoa, deve haver a prática de exercício físico: “Quando se combina uma alimentação saudável, com a prática de exercício físico e alguns métodos de emagrecimento, os resultados são geralmente, muito satisfatórios”, sublinha a especialista. Existem assim centenas de dietas e, muitas delas, com pouco ou nenhum fundamento científico. “Em quase todas as dietas, as pessoas não sabem como fazer a alimentação do dia-a-dia, ou seja, são dietas não estruturadas, que não quantificam os alimentos e podem tornar-se monótonas devido à ingestão dos mesmos alimentos. Em nenhuma existe a preocupação pela reeducação alimentar das pessoas, um dos aspectos fundamentais para ter uma alimentação saudável”, adianta Alexandre Fernandes.