

ALIMENTAÇÃO

# Nutrição saudável posta em prática

Controlar o peso, preocupar-se com o valor nutricional dos alimentos e ser vaidoso são sinais de autoestima em dia. Quando isso é vivido com tranquilidade, claro. A questão é que fazer dieta não serve só para emagrecer. É um jeito saudável de cuidar da vida.

Alimentar-se adequadamente evita doenças, proporciona benefícios estéticos e ainda deixa o organismo predisposto a um dia a dia com energia e disposição, lembra a pesquisadora Jocelem Salgado, professora de Nutrição da Universidade de São Paulo (USP) e autora de livros como o *Guia dos Funcionais*.

Para muitas pessoas, a palavra dieta ainda é

acompanhada por uma carga de desânimo porque remete à privação de comer o que se gosta. Mas, hoje se sabe, uma alimentação balanceada é aquela em que se pode comer de tudo, desde que em porções moderadas. Quando o objetivo é emagrecer, deve-se restringir calorias, mas todos os nutrientes precisam ser mantidos na dieta.

Para explicar como os alimentos podem ser usados simultaneamente a favor da saúde e da beleza, recrutamos dois especialistas em nutrição e culinária reconhecidos em Caxias do Sul. Confira as dicas da nutricionista Vanessa Cavagnoli e do chef Alberto Facchini. Depois, coloque-as em prática.

FOTOS PORTHUS JUNIOR



A nutricionista Vanessa sugere shakes contra a flacidez e o envelhecimento

## A FAVOR DA BELEZA

Uma alimentação equilibrada fornece todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. E a saúde do corpo se reflete na pele.

Muitos cosméticos surgem a cada ano para amenizar tormentos femininos como flacidez, celulite e gordura localizada, mas um efeito real só ocorre com a mudança de hábitos alimentares. Fazer uma revisão

do que colocar e o que deixar de fora do prato é fundamental para conquistar boa aparência.

A nutricionista caxiense Vanessa Cavagnoli, especialista em nutrição esportiva e clínica estética, explica como melhorar aspectos estéticos por meio da alimentação e revela receitas que costuma prescrever a seus pacientes.

### FLACIDEZ

■ **O que é:** enfraquecimento das fibras elásticas e de sustentação da pele ou da musculatura

■ **Áreas mais afetadas:** braços (principalmente no tríceps, o temido músculo do tchau-tchau), pernas, glúteos, abdômen e rosto

■ **Causas:** efeito sanfona, obesidade, sedentarismo, herança genética, tabagismo e consumo de álcool

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** alimentos ricos em proteína, como carnes magras, leite desnatado, iogurte, clara de ovo e *whey protein* (proteína do soro do leite). A substância aumenta a produção de colágeno, cujas fibras proporcionam sustentação e elasticidade à pele

■ **O que evitar:** alimentos com alto teor de gordura, pois provocam a quebra das fibras de colágeno

■ **Atividade física:** exercícios aeróbicos, para auxiliar na queima de gordura, e musculação, para definir e fortalecer a musculatura

### RECEITA CONTRA FLACIDEZ

#### Shake

##### Ingredientes

- 3 colheres de sopa de *whey protein*
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 copo de leite desnatado
- 10 morangos

##### Modo de preparo

Basta liquidificar os ingredientes. Beber um copo ao dia, em jejum, antes do café da manhã.

### ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE

■ **O que é:** aumento da produção de radicais livres pelo organismo, o que destrói as células saudáveis e acelera o envelhecimento da pele

■ **Áreas mais afetadas:** rosto e colo

■ **Causas:** doenças, uso abusivo de medicamentos, atividade física em excesso, estresse, distúrbios do sono, tabagismo e fatores externos como poluição, sol, alimentação rica em gorduras e consumo de bebidas alcoólicas

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** alimentos ricos em antioxidantes, nutrientes que auxiliam no combate aos radicais livres. Alguns deles: vitamina A (encontrada em abóbora, agrião, batata-doce, brócolis, cenoura, couve, espinafre, mamão, melão e pêssego), vitamina C (abacaxi, acerola, goiaba, limão, morango, salsão e pimentão), vitamina E (abacate, amêndoa, avelã, azeite de oliva, castanha-do-pará, cereais integrais e gérmen de trigo), selênio (grãos integrais, peixes e castanha-do-pará), polifenóis (sementes de uva, ameixa, suco de uva e vinho tinto), ômega 3 (salmão, bacalhau, sardinha, atum e sementes de linhaça) e licopeno (tomate, molho de tomate, suco de tomate, morango e goiaba)

### RECEITA ANTIENVELHECIMENTO

#### Shake antioxidante

##### Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de linhaça (de molho em meio copo de água desde a noite anterior)
- 1 folha de couve
- 2 castanhas-do-pará

##### Modo de preparo

Basta liquidificar os ingredientes. Beber um copo ao dia, em jejum, antes do café da manhã.

### GORDURA LOCALIZADA

■ **O que é:** acúmulo de gordura em determinadas regiões

■ **Áreas mais afetadas:** culotes, bumbum e coxas

■ **Causas:** aumento de peso, sedentarismo, herança genética, alteração hormonal

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** alimentos ricos em fibras, como verduras, frutas e cereais integrais, além de muita água para melhorar o trânsito intestinal

■ **O que evitar:** alimentos ricos em gordura, refrigerantes, doces e alimentos refinados, como pão branco

■ **Atividade física:** exercícios aeróbicos, musculação e ginástica localizada. A gordura nos culotes é a mais difícil de tratar porque as fibras musculares dessa região são pouco demandadas durante a atividade física

### CELULITE

■ **O que é:** inflamação ao redor das células de gordura que comprime os vasos sanguíneos, dificulta a entrada de oxigênio e dá à pele aspecto de casca de laranja

■ **Áreas mais afetadas:** culotes, bumbum e coxas

■ **Causas:** aumento de peso, sedentarismo, genética e tabagismo. O cigarro compromete a circulação. E esta, quando deficiente, potencializa o aparecimento de celulite

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** arroz integral (contém fibras, vitaminas do complexo B e minerais que favorecem o bom funcionamento do intestino), aveia (rica em silício, reorganiza as fibras de sustentação dos tecidos e previne os furinhos), azeite de oliva (tem ação anti-inflamatória e, associado ao óleo de linhaça, tem efeito potencializado)

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** arroz integral (contém fibras, vitaminas do complexo B e minerais que favorecem o bom funcionamento do intestino), aveia (rica em silício, reorganiza as fibras de sustentação dos tecidos e previne os furinhos), azeite de oliva (tem ação anti-inflamatória e, associado ao óleo de linhaça, tem efeito potencializado)

■ **O que comer para tratar ou prevenir:** arroz integral (contém fibras, vitaminas do complexo B e minerais que favorecem o bom funcionamento do intestino), aveia (rica em silício, reorganiza as fibras de sustentação dos tecidos e previne os furinhos), azeite de oliva (tem ação anti-inflamatória e, associado ao óleo de linhaça, tem efeito potencializado)

■ **O que evitar:** bebidas alcoólicas e alimentos com muito sal (aumentam a retenção de líquidos), frituras, refrigerantes, café e tabagismo

■ **Atividade física:** exercícios aeróbicos, pois, além de combater a gordura, ajudam a drenar o líquido acumulado entre as células, e musculação para melhorar a sustentação da pele