Nádia De Toni

nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276

JAMES TAVARES

Dúvida do leitor: "Como pouco. Por que não emagreço?"

O leitor Rodrigo Adriano, 24 anos, de Tubarão, Santa Catarina, escreveu pedindo ajuda porque engordou 10 quilos em um ano. Ele descreveu seu cardápio diário: uma xícara de café com leite de manhã; no almoço, salada, duas conchas de feijão e um bife; e, no jantar, dois sanduíches de queijo e presunto. Por que ele não emagrece? Quem responde é a nutróloga e endocrinologista Daniela Kappes, de Caxias do Sul.

OS 7 ERROS

✗ Pela manhã, o Rodrigo só toma café com leite. É insuficiente. Com pouco estoque de energia, o organismo economiza calorias e, muitas vezes, utiliza a musculatura como combustível. Assim, em vez de emagrecer, o risco é engordar. O ideal é começar o dia ingerindo proteínas (como leite), carboidratos (como pães) e frutas.

✗ O Rodrigo não come nada até o almoço. Fazer lanches entre as principais refeições é fundamental para manter o consumo de energia "ligado". Do contrário, o corpo trabalha lentamente e acumula gordura. Ótimas opções são frutas, barras de cereais e iogurtes.

✗ No almoço, o Rodrigo come saladas, carne e feijão, mas faltam fontes de energia. Seria necessário acrescentar carboidratos como arroz, batata, polenta, massa ou pão. Outra questão é que ele come sempre a mesma coisa. Variar a alimentação é importante para oferecer mais nutrientes ao organismo.

✗ À tarde, o Rodrigo novamente faz greve de fome e, com isso, engorda em vez de emagrecer. Dependendo do ritmo de vida, à tarde pode ser necessário fazer mais do que um lanche.

✗ No jantar, faltam nutrientes presentes nas verduras, o que traz de volta o problema da monotonia. Há quem pense que jantar comida, pão ou massa engorda. É mito. O importante é o quanto e como se come.

✗ O Rodrigo não se exercita. Para perder peso, aliar dieta a atividade física é fundamental para queimar calorias e ganhar bem-estar.

✗ O Rodrigo elaborou seu cardápio por conta própria. Todo mundo acha que sabe tudo sobre alimentação e dietas. Mas seguir dietas da moda ou criar a própria pode ser desastroso. Buscar orientação profissional é fundamental.

Ração humana?

O mundo das dietas sobrevive de novidades. A mais recente é a ração humana. De nome esquisito, a ração é uma mistura de cereais integrais e sementes. Por causa do teor de fibras e gorduras que contém, faz o intestino funcionar melhor e aumenta a saciedade. No blog você confere uma receita para fazer a ração humana em casa. A sugestão é consumi-la no café da manhã.

RONI RIGON

Promoção

O primeiro leitor que enviar um e-mail para vidasaudavel@pioneiro.com e escrever "promoção ração humana" ganha um pote de ração humana na versão integral, a mais completa disponível no mercado atualmente.

"Se é pra viver, tem que ser bom."

Empresário caxiense **Raul Randon**, 80 anos, em recente entrevista ao site capitalgaucha.com.br

Folia

▼ É melhor não ir à festa de Carnaval pensando em se "acabar". Haverá dia seguinte.

▼ Porre não é sinônimo de folia, mas pode virar sinônimo de mico.

▼ Salto alto é lindo, mas guarde para festas sem axé.

Rô é pura superação!

Mês passado, o Blog do Vida Saudável perguntou aos leitores se já haviam encontrado sua fórmula para ficar de bem com a saúde e o espelho. A esteticista Rosângela Souza Barbieri, 30 anos, de São Leopoldo, contou como emagreceu 30 quilos e passou de sedentária a corredora. Rô, como é conhecida, agora conta mais sobre sua transformação.

ARQUIVO PESSOAL, DIVULGAÇÃO

Qual foi o *start* para mudar?
Rô: Quis ter de volta minha autoestima. Não gostava mais de me arrumar, queria me esconder nas roupas. Resolvi encarar minha compulsão alimentar e procurei ajuda. Sabia que milagre para emagrecer não haveria.

Comer bem ou ter disposição para malhar? O que foi mais difícil?
Rô: Minha maior dificuldade ainda é o controle alimentar e da ansiedade, que foi o que me fez aumentar de 63 para 95 quilos. Hoje modero na quantidade e faço trocas saudáveis. Tomar gosto por exercícios foi mais fácil. Quando se entra no ritmo não se quer parar.

Como conseguiu virar uma corredora?
Rô: Sempre fui a "pata choca" das atividades físicas. Nunca corri, mas achava lindo ver mulheres correndo. No primeiro dia de treino, em maio de 2009, corri quatro minutos a muito custo e pouco fôlego. Um mês depois, fiz minha primeira prova de cinco quilômetros. Nos últimos seis meses, participei de nove circuitos de rua. É uma grande vitória.

O que aconselha a fazer primeiro: começar uma dieta ou se matricular numa academia?
Rô: A energia da academia é muito boa e pode ajudar a encarar a dieta. Sempre encontramos mais pessoas na mesma situação ou que já passaram por isso. Agora, aprender a comer é fundamental. Se comemos mal, treinamos mal.

Interativa

Que loucura você já fez para emagrecer?

a) Testou todo tipo de dieta famosa, como a da sopa e da lua, só que, como passava fome, desistiu e voltou a engordar.

b) Apostou em medicamentos antiobesidade tarja vermelha ou preta e sofreu com mal-estar.

b) Passou a pular refeições e reduziu drasticamente as porções e a variedade de alimentos consumida.

Participe no Orkut, Facebook e em www.pioneiro.com/vidasaudavel, clicando em Interatividades.

Enquete

Na edição de janeiro, o Blog do Vida Saudável quis saber: Para você, o que é mais difícil para conquistar uma vida saudável? O resultado:

▼ **50,72%:** alimentar-se bem, com menos gorduras
▼ **8,7%:** praticar atividade física com regularidade
▼ **40,58%:** ser tranquilo para levar a sério os dois itens acima

Acesse