



nadia.detoni@pioneiro.com
Fone: 3218.1276



Descubra 7 erros de malhadores de carteirinha

Na ansiedade de conquistar a boa forma, muitas vezes priorizamos a atividade física e relegamos a alimentação a segundo plano. Entretanto,

a nutrição desempenha papel fundamental. Com a ajuda da nutricionista Cintia Antonaccio, da Equilibrium Consultoria Nutricional, de São

Paulo, elaboramos este jogo dos sete erros. Tente descobrir os principais equívocos cometidos por quem está em busca de curvas e saúde.

Erro 1: Treinar em jejum. O jejum deixa o corpo em estado econômico. Na esteira, por exemplo, você gasta menos energia do que gastaria se tivesse se alimentado. Há quem pense que pode se beneficiar se permanecer em jejum, pois o corpo utilizará mais gordura como energia. A gordura contribuirá como combustível, mas também o músculo se degradará.

Erro 2: Restringir carboidratos. Alguns carboidratos não precisam ser incluídos na dieta, como biscoitos recheados. Mas carboidratos saudáveis, como pão integral e cereais são fundamentais para a queima adequada de gorduras.

Erro 3: Abusar de suplementos. Os suplementos alimentares podem complementar uma dieta para fornecer mais calorias (energéticos), proteínas etc. Mas o uso indiscriminado pode prejudicar a saúde, como o sistema renal.

Erro 4: Não beber água o suficiente. A perda de 2% a 3% do seu peso corporal pelo suor já prejudica o desempenho. A sede é sinal de desidratação.

Erro 5: Consumir itens muito calóricos com a desculpa "já que treinei eu mereço". Após o treino prefira sanduíches de pão integral com fríos de baixo teor de gordura, iogurtes light ou frutas.

Erro 6: Fazer dieta o dia todo e não resistir à refeição noturna. A melhor forma de adestrar o apetite noturno é tomar café da manhã, almoçar e fazer lanches intermedidários.

Erro 7: Abusar de cápsulas de vitaminas. Suplementos podem usados. Porém, acreditar que cápsulas conseguem substituir o valor de frutas e vegetais é um erro. Os alimentos contêm muito além de vitaminas e minerais. São ricos em fitoquímicos, substâncias que previnem doenças e não são encontradas em cápsulas.

RESPOSTAS

"A verdade é como uma sandália de salto: linda, mas machuca um pouco!"

Publicitário Tony Goes, na coluna Pergunte ao Amigo Gay da revista Women's Health.

Dois livros podem ser seus

Se você quer saber mais sobre alimentação saudável, não pode perder este concurso cultural. Envie uma mensagem de texto pelo celular para o número 49207, completando a frase: "Eu mereço ser saudável porque...". O autor da mensagem mais criativa leva para casa os livros *Dieta Saudável Dia a Dia*, de Ian Marber, e *Criando Filhos Saudáveis*, de Henry Legere. O concurso começa hoje e segue até a meia-noite de quinta-feira, dia 11. Participe. Quanto mais frases enviar, maiores são as chances.



INTERATIVA

Que procedimento você jamais faria pela beleza?

- a) Botox
b) Lipoaspiração
c) Prótese de silicone

Vote em pioneiro.com/vidasaudavel

FALANDO DE SAÚDE

Raimundo Sirena, de Caxias, pergunta:

"É possível prevenir o colesterol alto, mesmo tendo tendência genética?"

O cardiologista Charles Dalegrave* responde:

"O colesterol é fundamental para o funcionamento do organismo, participando de importantes processos metabólicos, como estruturação das células e produção de hormônios. Parte do colesterol encontrado no sangue provém da alimentação. A outra parte é produzida no fígado. Chamamos de dislipidemia o aumento dos níveis sanguíneos das lipoproteínas, que são, principalmente, o colesterol e os triglicerídeos. Esse aumento pode ser primário ou genético, quando não há uma causa para que ocorra, ou secundário, quando existe um fator causador, como outras doenças ou uso de medicamentos. O tratamento de níveis elevados de colesterol pode ser realizado por medidas não farmacológicas, que incluem atividade física, redução de gordura e carboidratos na alimentação, aumento do consumo de frutas e verduras e combate à obesidade. Quando essas mudanças de hábitos não são eficientes para reduzir o colesterol e os triglicerídeos, pode ser iniciado tratamento com medicação. Para as dislipidemias de origem genética só mudar hábitos é pouco eficaz porque o aumento da produção do colesterol ocorre no fígado. Nesse caso, não há medidas específicas para prevenção. As dislipidemias genéticas necessitam ser tratadas com medicamentos, evitando-se, assim, a sua mais danosa consequência, a aterosclerose, que é a principal causa de doenças cardiovasculares, entre elas o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC)."

*CRM 25.692, pres. Depto. de Cardiologia da Associação Médica de Caxias do Sul

Mande sua dúvida de saúde para o e-mail:

vidasaudavel@pioneiro.com. Além da pergunta, é obrigatório enviar nome completo, endereço, telefone e número do documento de identidade.

ENQUETE

Na edição de fevereiro, o Blog do Vida Saudável quis saber: Que loucura você já fez para emagrecer? O resultado:

- ▼ 12,64%: testou todo tipo de dieta famosa, como a da sopa e da lua, só que, como passava fome, desistiu e voltou a engordar.
- ▼ 28,74%: apostou em medicamentos antiobesidade tarja vermelha ou preta e sofreu com mal-estar.
- ▼ 58,62%: passou a pular refeições e reduziu drasticamente as porções e a variedade de alimentos consumida ao longo do dia.