

Matemática na dieta

Matemática

Enviado por: skura@seed.pr.gov.br

Postado em:25/08/2009

Calcular as quantidades dos alimentos, não excluir as preferências, e fazer exercícios são segredos da dieta ideal. É possível manter o pão francês, o bolo de chocolate, a pizza, calculando as quantidades e inserindo na alimentação hábitos mais saudáveis. Saiba mais...

Para emagrecer algumas pessoas costumam fazer de tudo e cometem muitos erros, como deixar de comer o que mais gostam. Usar a matemática pode ajudar na perda de peso: é possível gastar mais energia do que se consome, aprendendo a calcular as quantidades e se alimentar de forma adequada, segundo Patrícia Nogueira, coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep). Dos atendimentos feitos no Nutricentro da Unimep, o erro mais comum identificados entre todas as pessoas é eliminar da dieta os itens preferidos. "Isso não é necessário. Se o indivíduo gosta de pão francês e troca por uma qualidade de pão que não gosta ou biscoito de água e sal, não evitará a vontade do alimento preferido e quando não conseguir controlar o desejo, vai comer mais do que deve. O segredo é o controle, o equilíbrio". A coordenadora disse que é possível manter o pão francês, o bolo de chocolate, a pizza, calculando as quantidades e inserindo na alimentação hábitos mais saudáveis. Entre eles, ela destaca a inserção de mais frutas, legumes e verduras e administrar os carboidratos. "Tem pessoas que acham que eles são os vilões da alimentação, mas o arroz, o pão, a batata e o macarrão são responsáveis por 50% das calorias que o indivíduo consome. O carboidrato se transforma em glicose e é responsável pelo fornecimento de energia e regulação de várias funções do organismo, como a contração muscular e do funcionamento cérebro. Ele não pode ser simplesmente excluído da dieta". Outro erro comum é buscar dietas da moda, com propostas milagrosas. "É possível perder cinco quilos em uma semana, mas isso dificilmente terá continuidade, porque não houve a reeducação alimentar. O segredo é identificar onde está o excesso e mudar os hábitos". Ficar em jejum por muito tempo, deixar de tomar o café da manhã ou excluir alguma outra refeição são medidas equivocadas na tentativa de emagrecer. "O ideal é fazer uma dieta balanceada e comer devagar e várias vezes ao dia, para não sentir fome. Quando ela chega, fica difícil controlar as quantidades e a tendência é o excesso", afirma. Patrícia ressalta que o café da manhã é uma refeição importante, porque ela é responsável pelo despertar do nosso organismo. No almoço é preciso ter um representante de cada grupo alimentar. Arroz com feijão, que é uma ótima combinação, principalmente porque o feijão tem fibras e dá saciedade, segundo a coordenadora. Essa dupla pode ser substituída pelo macarrão, com atenção para o molho, que pode ser mais ou menos calórico. É ideal ter uma carne magra (bovina sem gordura ou frango sem pele), verduras e legumes. A sobremesa pode ser uma fruta, saboreada algum tempo depois. A fruta também pode ser substituída por suco, de preferência sem coar, sem açúcar ou adoçar o mínimo possível. O lanche da tarde pode ser mais uma fruta ou iogurte, biscoito não recheado ou pão com queijo, por exemplo. "As pessoas precisam lembrar que comer é um ato de prazer e a tendência, com a correria da vida moderna, é gastar menos tempo possível com a alimentação. Com isso não há estímulo da saciedade, percepção do que está comendo e as pessoas acabam ingerindo mais alimentos do que precisam". Comer se tornou um ato automático. É preciso pensar no que será consumido com antecedência, para evitar o que é excesso e não é saudável. "Na hora da fome ninguém pensa nisso e vai primeiro o mais rápido", comentou. Com

isso, o que devia ter um uso moderado, como as frituras, embutidos, lingüiça, salsinha, creme de leite, acabam sendo consumidos mais do que o necessário. Algumas frutas também precisam de atenção, como a manga, abacate, banana, caqui, uva, que têm bastante calorias. A laranja pêra, por exemplo, tem as mesmas calorias de meia banana nanica. O morango também não é calórico, mas se acompanhado de leite condensado ou creme de leite, se torna muito calórico. Dieta deve considerar vida social A reunião de amigos com uma deliciosa pizza no final de semana, pode ser saboreada, desde que na quantidade indicada. "As pessoas precisam do convívio social, do tradicional almoço de domingo e podem comer macarronada com maionese, adequando a quantidade não precisa se privar desses momentos". Segundo ela, é importante a pessoa ter consciência onde está o seu erro e aliar ao novo hábito alimentar uma atividade física. "Outro equívoco é praticar um exercício que não é agradável. Não adianta fazer musculação se é um sacrifício. Cada um deve escolher o que mais gosta, o que dá mais prazer, porque não haverá continuidade. É isso que faz com que as pessoas abandonem a prática de uma atividade e até mesmo uma dieta". Patrícia ressalta que cada indivíduo tem uma necessidade especial, pela idade, sexo e atividade que desempenha. "Cada um tem uma rotina e um modo de vida exclusivo e é por isso que são importantes as orientações do profissional de nutrição para auxiliar na elaboração das quantidades dos alimentos", afirmou. Por: Adriana Ferezim Fonte: Gazeta de Piracicaba