

<http://odia.ig.com.br/noticia/mundoeciencia/2015-05-13/nao-existe-dieta-ideal-nem-viloes-avalia-especialista-em-alimentacao.html>

13/05/2015 14:15:22

'Não existe dieta ideal nem vilões', avalia especialista em alimentação

Nutricionista alerta que as dietas restritivas não são milagrosas e que melhor é entender a composição do peso corporal

EFE

Rio - Em meio a esse 'boom' de dietas e receitas milagrosas para emagrecer em tempo recorde, a nutricionista Sueli Longo alerta que as mudanças de comportamento alimentar são mais eficazes, embora necessitem de tempo para serem incorporadas como hábito. Segundo Sueli, não existe uma dieta ideal, mas, sim, a necessidade de escolher alimentos adequados para compor o cardápio diário, associado à prática de exercício físico regular.

"Essa combinação de fatores leva à redução da gordura corporal e ao aumento da massa magra, contribuindo para que o metabolismo esteja regulado. A palavra dieta pressupõe restrição, que não é a melhor receita", explica.

"Além da alimentação e do exercício físico, é preciso evitar hábitos nocivos à saúde, como o tabagismo e o alcoolismo, além de controlar o estresse", recomenda.

"O correto é administrar todos os fatores de risco que podem ser modificados para ter não só um peso adequado, mas uma vida mais saudável", defende.



Foto: Maria de La Gala / Agência O Dia

De acordo com a nutricionista, não existem "vilões" em um processo de reeducação alimentar. Esses alimentos podem fazer parte de uma dieta em quantidade e frequência adequada ao estilo de vida de cada pessoa.

Sueli alerta que as dietas restritivas não são milagrosas como parecem e que o melhor é entender a composição do peso corporal, ou seja, os percentuais de gordura e de massa magra.

"As doenças estão normalmente correlacionadas ao maior percentual de gordura corporal, principalmente se estiver na região abdominal", explica Sueli.

A dica da nutricionista é sempre buscar informações seguras e confiáveis, além de ter o acompanhamento de um profissional de nutrição e "jamais acreditar em milagres".

Para a nutricionista, a falta de tempo nem sempre é uma justificativa para a omissão de hábitos saudáveis.

É possível aproveitar situações recorrentes no dia a dia. "Na hora da compra, é importante analisar também a qualidade nutricional dos produtos. A dica é pesquisar, experimentar coisas novas e escolher uma variedade mais adequada à saúde da família", diz.

No caso da obesidade, Sueli é enfática ao reforçar que, em primeiro lugar, é necessária uma mudança de comportamento.

"Além disso, é importante adotar hábitos adequados que equilibrem alimentação e atividade física regular, porém sempre tendo a consciência de que cada organismo leva um tempo para alcançar melhorias em sua condição de saúde", recomenda.