

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

OBESIDADE – A ESCOLHA DE ALIMENTOS

COMO MANTER O CORPO

(segunda parte)

A ESCOLHA

Responda à seguinte pergunta:

–Você gosta de carro?

Se você gosta, vamos em frente. Escolha o carro de seus sonhos: Mercedes, BMW, Alfa ou qualquer outro. Agora que você já está de posse do carro dos seus sonhos, por acaso você vai deixar o flanelinha dar um trato nele? Você vai usar aquela gasolina de fundo de quintal ou óleo de motor reconicionado? É claro que não!

Afinal, com um carrão desses você vai usar óleo e gasolina de primeira linha, e os cuidados, assim como os mecânicos, serão sempre de primeira qualidade. Vai querer gente que entende do riscado para cuidar de sua máquina!

Agora pergunto: **Qual o trato que você está dando em você mesmo?** Você está usando alimentos de boa qualidade e de boa procedência ou está se entupindo com porcarias? Quando você come os alimentos para manter seu corpo, está usando o combustível certo que lhe permite tornar-se magro e saudável?

COMO ESCOLHER A ALIMENTAÇÃO CORRETA?

Os seres humanos precisam ingerir boa variedade de alimentos para obter energia, proteínas, sais minerais e fibras com o fim de manter as condições físicas: é esse o princípio básico para manter uma alimentação saudável e o peso adequado. Deve-se, pois, fazer a escolha de uma alimentação com baixo nível de gorduras e de colesterol, o que significa comer muitas frutas, vegetais, grãos, cereais, fibras e carboidratos complexos. Este tipo de alimentação com baixo nível de gorduras de certa maneira ajuda a manter o consumo baixo de gorduras.

Independentemente de seu tamanho corpóreo, se você precisar comer mais aumente o consumo de vegetais, frutas e carboidratos complexos, mas evite o uso excessivo de carne vermelha, toucinho, molhos ou cremes.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

O açúcar deve ser usado com moderação porque nosso corpo o converte facilmente em gorduras, já que seu valor nutricional se destina a fornecer energia de rápida mobilização. Lembre-se: o açúcar foi introduzido na alimentação humana há apenas 400 anos. O uso de sal de cozinha também deve ser feito com cautela, por isso os médicos orientam a diminuição do seu consumo por causa do risco de pressão alta.

Numa alimentação equilibrada devemos incluir carboidratos complexos, proteínas e fibras, encontráveis nos vegetais frescos e nos alimentos naturais, com baixo teor de gorduras. Dessa forma estaremos fazendo uma alimentação saudável.

Os especialistas em alimentação dizem que, do total de calorias ingeridas diariamente, a metade deve vir de alimentos que contenham muitas fibras, como os cereais e grãos. Os pratos preparados podem ser consumidos de muitas maneiras: cozidos, sopas, massas... É importante ressaltar que toda fibra é bem-vinda e existe grande variedade de cereais à sua escolha, o que torna sua alimentação satisfatória e interessante. Um quarto da ingestão total de calorias deve vir das frutas e dos vegetais e o restante deve vir de alimentos que contenham proteínas, como as carnes (boi, frango, peixe...) e alguns grãos como a soja e os feijões, que são ricos em proteínas.

VARIEDADES DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

O valor nutritivo dos alimentos é medido em **proteínas, gorduras, carboidratos** (simples e complexos), **sais minerais** e **vitaminas**.

- **Proteínas:** são as carnes (boi, frango, peixe, outros animais e aves) e alguns grãos como a soja, as lentilhas e os feijões.
- **Carboidratos simples:** açúcar refinado, cristal ou demerara.
- **Carboidratos complexos:** trigo, arroz, grão-de-bico, lentilhas, soja, feijões, mandioca, cará, inhame...
- **Sais minerais** e **vitaminas:** encontrados em todos os tipos de alimentos, principalmente nas frutas e nos vegetais.
- **Gorduras:** encontradas em todas as carnes. Mesmo as carnes magras têm 25% (em média) de gordura intracelular e/ou entremeada entre as fibras musculares.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Como se vê, a escolha de alimentos é muito importante, por isso deve-se comer frutas e vegetais. De preferência ao pão de trigo integral. Coma carnes grelhadas ou cozidas, e não fritas. E coma mais peixe, pois além de baixa gordura saturada, de colesterol e de calorias, o pescado é fonte de proteínas de alta qualidade, de vitaminas do grupo B e de zinco.

É preciso também lembrar que o corpo humano não faz estoques de vitaminas, daí a necessidade de comer os alimentos mais variados possíveis. Por isso até as gorduras são importantes, já que algumas vitaminas são absorvidas juntamente com elas. Já comer frutas e vegetais é importante em dietas equilibradas, pois eles são ricos em vitaminas e sais minerais.

Mantenha-se flexível com o equilíbrio alimentar, que se consegue com a ingestão de diferentes tipos de alimentos. É por isso que o modo mais fácil de manter seu corpo em boas condições físicas e de saúde é com uma alimentação com baixos teores de gordura. À vista disso, dê preferência a produtos naturais e integrais de cereais e evite comer excessivamente produtos industrializados.

ALIMENTOS QUE TÊM MUITA GORDURA e/ou AÇÚCAR ESCONDIDO

Aproximadamente 60% das gorduras e dos açúcares que comemos estão escondidos em forma de doces, chocolates, leite integral, molhos, bolos, biscoitos, carnes processadas, frituras... Procure, portanto, verificar a composição dos alimentos. Hoje, por lei, os ingredientes devem constar no rótulo do produto. Mas se não constar a quantidade em calorias, é muito fácil fazer as contas:

	Calorias/grama	Exemplos
Gordura/óleo	9	100g de margarina = 900cal
Proteínas	4	100g de carne = 400cal
Açúcares	4	100g de açúcar = 400cal

Os doces são gostosos de comer, mas quando você come uma barra de chocolate ou a cobertura de um bolo de chocolate, o prazer de seu sabor geralmente prega uma peça em seu corpo. Do prazer momentâneo, pode passar à insatisfação, pois você estará colocando mais gordura em suas células e talvez obstruindo os pequenos vasos sanguíneos. O açúcar é absorvido rapidamente e passa para a corrente sanguínea: se não for usado como forma de energia, é estocado em forma de gorduras. **Não há cinturinha fina que resista...**

A consciência das pessoas tem exigido alimentos com menor taxa de gorduras, por isso procure consumir leite desnatado, queijo *cottage*, iogurtes e outros tipos de queijo com baixo nível de gorduras. Dê preferência às carnes magras, que mesmo assim contêm 25% gorduras

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

impossíveis de serem removidas. Adote o hábito de remover gorduras visíveis e peles e limite o uso de carnes industrializadas.

VOCÊ QUE VAI AO SUPERMERCADO...

Se você é responsável pelas compras de sua casa, pense no seguinte: os bons hábitos alimentares podem ser formados em casa, juntamente com seus filhos. Então é muito importante comprar alimentos de boa qualidade para que sua família tenha uma alimentação nutritiva.

Quais alimentos necessários no estoque e quais as refeições que vai fazer para você e a sua família? Na compra de comida, procure conhecer a origem dos produtos e sua composição, mas para isso é preciso adquirir o hábito de ler rótulos, feitos para nos orientar sobre os valores alimentares em proteínas, carboidratos, gorduras, açúcares, sais minerais, vitaminas, fibras e calorias.

Compre freqüentemente alimentos frescos e em particular frutas e vegetais, mas procure dar preferência às frutas e aos vegetais da época. **Faça a sua lista de compras pensando no que é melhor para você e os seus.**

FAÇA DO SEU COZINHAR UM ATO SAUDÁVEL, NUTRITIVO E PRAZEROSO!

Torne a sua cozinha uma usina de refeições nutritivas, saudáveis e saborosas. Torne seus pratos verdadeiras iguarias para serem degustadas e de muito valor nutritivo e reduza as gorduras e os óleos. Prepare muitos vegetais crus e cozidos.

Quando estiver preparando carnes e frangos, retire as gorduras e peles. Quando fizer assados, drene toda a gordura. O assado é muito melhor do que as frituras. Dê preferência à carne branca como frango e peixe, alimentos que têm proteínas de alta qualidade.

Reduza o sal e o açúcar. Os açúcares acrescentados aos alimentos geralmente não têm valor nutritivo, mas muitas calorias. Diminua também os molhos, cremes e queijos que têm alto teor de gorduras, pois já dispomos muitas opções saudáveis. Todos os óleos são gorduras, por isso use a menor quantidade possível na preparação dos alimentos. Essas atitudes deixam os alimentos com alto valor nutritivo e com quantidade reduzida de gorduras e óleos, ou seja, menos calorias.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A COMIDA NA MESA

Se você quer que seus filhos aprendam a comer verduras, legumes e carnes magras, enfim aprendam a comer comida de alta qualidade, os adultos devem aprender dar o exemplo: comer o que está posto à mesa.

Muitos adultos exigem que as crianças comam verduras, mas eles mesmos fogem das saladas. Lembre-se: você é modelo para os seus filhos, e com certeza eles vão aprender a comer de acordo com o que você *faz* e não de acordo com o que você *fala*. Seja um modelo saudável para eles.

LEVE EM CONTA

Lembre-se: uma refeição saborosa nem sempre é uma boa refeição, por isso diminua gorduras e açúcares, que são altamente calóricos, pois essa diminuição irá ajudar a manter seu sistema circulatório, seu coração e principalmente seu cérebro em boas condições de funcionamento.

O comer em excesso não é importante em si, mas sim como você reage a isso. Se você usa comida em excesso para substituir alguma carência, fique com um pé atrás, pois existem outros modos mais saudáveis para resolver essas situações. A reação ao excesso de comida é mais importante do que o ato de comer em si mesmo. Comer esporadicamente em excesso não significa fracasso, por isso use o *feedback* que na próxima vez será diferente. Este é o grande segredo do sucesso.

O açúcar, após a gordura, é o grande desequilibrador da alimentação saudável. Os dois têm alto valor calórico e podem representar em seu futuro doenças metabólicas como diabetes, obesidade, doenças circulatórias com ataques do coração (muitas vezes quem tem um ataque do coração pode não ter a segunda chance) e diminuição de sua resistência física.

Cada vez que você disser "*Não, obrigado!*" à comida quando não está com fome, você estará dizendo "*Sim!*" a um corpo magro e saudável.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(11) 5083-7129

(43) 3324-3303