

COMER PARA EMAGRECER — EIS A QUESTÃO!

Nunca se consumiu tanto produto *light*, nunca se praticou tanta atividade física, mas parece um contra-senso: nunca as pessoas estiveram tão insatisfeitas com o peso. Para completar, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o mundo nunca esteve tão obeso. E aí cabe a pergunta: “O que há, afinal, de errado? Para a nutricionista Patrícia Teixeira, com especialização e mestrado em Bioquímica e Fisiologia no Departamento de Medicina Esportiva (Paris V/França), coordenadora do Serviço de Nutrição do Santos Futebol Clube e proprietária da *Nutrilife*, “a matemática é: calorias ingeridas menor que calorias gastas, porém, mais importante do que esse equilíbrio baseado em quantidade é a qualidade e a composição dos alimentos ingeridos”. Ela conta que, recentemente, duas pessoas foram submetidas a uma pesquisa nos EUA para comprovar esta tese. Ambas, durante alguns dias, ingeriram 1,2 mil calorias/dia; uma comeu somente produtos *fast food*, nas calorias estipuladas, e a outra, a mesma quantidade, só que, com uma dieta balanceada com alimentos energéticos (carboidratos) e construtores (proteínas) e pobre em lipídios. Resultado:

a primeira engordou oito quilos e a segunda, além de não engordar, emagreceu. Esse resultado, segundo a especialista, explica a teoria baseada na fisiologia do corpo humano e na bioquímica dos alimentos. A partir dessa informação, o ideal é ingerir alimentos termogênicos (que estimulam o metabolismo) em favor do equilíbrio. Além disso, Patrícia acrescenta a importância de se alimentar bem e de seis a sete vezes ao dia. Isso mesmo! A maioria das pessoas pensa que, ao comer menos, vai emagrecer. Engano! O organismo, como mecanismo de defesa, acumula gordura para uma eventual necessidade,

diminuindo, inteligentemente, a taxa metabólica basal (gasto calórico em repouso). “Logo, não adianta fazer a dieta da moda; o segredo é respeitar a preferência individual, afinal, comer também é prazer e adequar a qualidade e a quantidade dos alimentos ingeridos para cada pessoa. Só assim se vive com qualidade”, conclui a nutricionista Patrícia Teixeira. □

Patrícia Teixeira: dieta sem fome



SERVIÇO

NUTRILIFE
Patrícia Fernandes Teixeira
Nutricionista
R.: Pernambuco, 618/Funcionários
Tel.: (31) 3261-1697
pfteix@hotmail.com
BHte/MG