
Perda de peso saudável



Não existem dietas mágicas, comprimidos nem cirurgias para uma perda de peso saudável em longo prazo

Uma abordagem útil é selecionar a dieta que funcione melhor com você. Este é o plano de alimentação com o qual você consegue viver.

O que você precisa saber sobre perda de peso

Um total de 3.500 calorias equivale a uma libra (0,45 quilogramas) de peso corporal. Isto significa que se você diminuir (ou aumentar) a sua ingestão em 500 calorias por dia, você irá perder (ou ganhar) uma libra por semana. (500 calorias por dia × 7 dias = 3.500 calorias.)

Todos os alimentos contêm carboidratos, proteínas e gordura. Carboidratos fornecem 4 calorias por grama. Proteínas fornecem 4 calorias por grama. Gorduras fornecem 9 calorias por grama.

Os carboidratos podem ser simples ou complexos. Carboidratos simples causam mais ganho de peso do que os carboidratos complexos. Carboidratos simples incluem açúcares e amidos (batatas, massa e arroz). Carboidratos complexos incluem frutas, verduras e grãos integrais.

O que você pode fazer para perder peso

Conheça o seu ponto de partida. Faça um diário de alimentos durante 3 a 5 dias. Durante esse tempo, coma o que costuma comer. Anote tudo o que comer ou beber. Meça as porções no caso de itens sem tabela nutricional. Para cada item, determine o total de calorias e os gramas de carboidratos, proteínas e gorduras (você pode obter estas informações em livros para contagem de calorias, aplicativos de Smartphone ou programas de computador. No site ndb.nal.usda.gov/ndb/foods, está disponível um banco de dados com os nutrientes dos alimentos). Para cada item, registre o total de calorias e os gramas de carboidratos, proteínas e gorduras.

Encontre o problema. Veja a sua ingestão diária total de calorias. Se estiver ganhando peso, você está consumindo calorias demais. Se seu peso estiver estável, você sabe que esta quantidade de calorias serve para a manutenção do seu peso. Mas terá que diminuir o consumo de calorias para perder peso.

Corrija o problema. Pare de comer (ou coma menos) alimentos com calorias vazias. Esses alimentos não fornecem a quantidade suficiente dos nutrientes de que precisa. Exemplos são refrigerantes, álcool e doces.

Escolha um objetivo calórico razoável. Comece cortando 500 a 1000 calorias da sua ingestão diária atual. Dentro desta faixa, ajuste suas calorias de modo que você perca 1 a 2 libras (aproximadamente 500 a 1000 gramas) a cada semana. Se estiver confortável depois de uma ou duas semanas e quiser perder peso mais rapidamente, você pode cortar ainda mais o consumo de calorias. Não coma menos do que 1000 calorias diárias sem supervisão médica. Algumas pessoas conseguem perder peso consumindo 3.000 calorias diárias. Outras podem ter que limitar a ingestão para 1.100 calorias diárias.

Não existe uma mistura ideal de carboidratos, proteínas e gordura para perder peso. Contudo, a maioria dos especialistas em saúde recomenda uma dieta balanceada que forneça cerca de 15% a 20% das calorias de proteínas, 20% a 35% das calorias de gorduras e o restante de carboidratos complexos.

Certifique-se de comer uma quantidade suficiente de proteínas. Uma mulher de estatura mediana precisa de 50 a 60 gramas por dia. Um homem de estatura mediana precisa de 65 a 75 gramas por dia. Se você for maior, atlético ou estiver doente, suas necessidades proteicas podem ser bem maiores. Coma mais proteína se sentir fome após refeições regulares. Se você comer apenas uma salada pequena durante o dia, o seu metabolismo irá abrandar. E isso não ajuda se quiser perder peso.

Aqui temos algumas quantidades típicas de proteínas em alimentos comuns: 3 onças (85 gramas) de carne magra = 25 gramas de proteína; 3 onças de peixe = 20 gramas; 8 onças (227 gramas) de leite = 8 gramas; 1 onça (28 gramas) de queijo = 7 gramas; 1 ovo = 6 gramas.

Faça lanches de verduras e frutas. Por exemplo, coma cenouras ou aipo com molho ao invés de batata frita. Use amoras ao invés de raspas de chocolate. Coma maçãs ao invés de uma torta de maçã.

Dicas úteis e lembretes

Para perder peso, é necessário mudar seus hábitos. Isso acontece lentamente. Perder 1 a 2 libras por semana é um grande progresso.

Seu objetivo deve ser mais saúde e bem-estar. Converse com seu médico se tiver problemas significativos de saúde. Tais problemas incluem diabetes tipo 2, doenças cardíacas ou doenças renais. Se você tomar

medicamentos regularmente, converse com seu médico porque as doses podem ter que ser ajustadas à medida que perder peso. Isso é especialmente importante se tiver diabetes ou pressão arterial elevada.

Escolha uma atividade divertida e comece a se movimentar. Por exemplo, andar ou fazer trilha. Faça aulas de tai-chi-chuan ou sapateado. Ou entre para um time de boliche ou basquete.

Os exercícios tonificam seus músculos e ajudam a limitar a flacidez cutânea. Exercícios também ajudam a fortalecer a musculatura. Isso irá aumentar a quantidade de calorias que você queima a cada dia. Tente fazer um mínimo de 30 minutos diários de atividade. Andar, mesmo que lentamente por 10 minutos, é excelente. Pedômetros (contadores de passadas) podem ajudar a saber o quanto você está andando. Eles também podem lhe motivar.

Referências

Nabel EG. Diet and exercise. In: Scientific American Medicine. New York, NY: WebMD; 2010:chap 3.

FOR MORE INFORMATION

- NAT (Nutrition Analysis Tool)

www.myfoodrecord.com

- US Department of Agriculture

www.choosemyplate.gov

- Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org/public

Sobre o editor

© 2014 American Medical Association.

All rights reserved. This journal and the individual contributions contained in it are protected under copyright by AMA, and the following terms and conditions apply to their use.

JAMA® is a registered trademark of AMA, used under license.

The JAMA Network is a trademark of AMA, used under license.

Notice No responsibility is assumed by AMA for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made.

The translation has been undertaken by a third party translation provider at its sole responsibility. No responsibility is assumed by AMA in relation to the translation or for any injury and/or damage to persons or property as a matter of products liability, negligence or otherwise, or from any use or operation of any methods, products, instructions, or ideas contained in the material herein. Because of rapid advances in the medical sciences, in particular, independent verification of diagnoses and drug dosages should be made. Source material in English and as translated remains the intellectual property of the AMA.