

Alimentação correta e equilibrada Mais que uma dieta, uma mudança no estilo de vida

365 Dias é o tempo que deve durar uma dieta.
365 Dias a multiplicar pelos anos de vida.
Rigoroso e impossível? Não necessariamente, pois
referimo-nos a uma alimentação correta
e equilibrada que deve ser mantida ao longo dos anos,
ao invés de funcionar
como correção após os excessos.

Atualmente, somos aliciados por variadas dietas que apresentam a receita para a perda rápida de peso, indo ao encontro do anseio de muitas pessoas. O problema que surge em alguns destes casos é o facto de estas dietas basearem-se em grandes desequilíbrios alimentares, porque são realizadas tendo em conta apenas as necessidades imediatas do indivíduo, o que pode ser altamente prejudicial para a saúde.

Mudança de estilos de vida

Uma mudança de estilos de vida e de hábitos alimentares contém obstáculos inerentes e deve ser encarada de uma forma séria. A estética do indivíduo pode ser importante, mas a saúde em geral é muito mais abrangente e deve-nos fazer refletir. O que fazemos nós pela nossa própria saúde?

Pense, por exemplo, na última vez que fez análises ao sangue para detetar diabetes ou colesterol elevado. Se não se recorda, é sinal que já está na altura de



ir ao médico para esta avaliação. Muitas vezes é **preciso sermos confrontados com os problemas/doenças para nos sentirmos motivados a modificar os nossos hábitos de vida.**

Dieta proteinada

Ao longo da minha experiência profissional, deparei-me com um tratamento médico especializado na perda de peso que é baseado numa **dieta proteinada muito baixa em gorduras.** Esta dieta concede a quantidade de proteínas, vitaminas e sais minerais necessários para o funcionamento do organismo e a perda de peso realiza-se à custa da perda de massa gorda, preservando a massa muscular e dando a sensação de falta de fome. É mais eficaz que a dieta hipocalórica, como se pode ver consultando o Estudo ProKal (www.pronokal.com/por/investigacao/estudos-cientificos/), onde se verifica que a perda de peso foi 3 vezes superior nos pacientes que aderiram a este método vs os tratados com dieta hipocalórica e que os pacientes tratados com este método perdem em 15 dias, em 2 e em 4 meses, respetivamente, 5, 13 e 20kg.

Dou como exemplo, o caso de um paciente (participou no filme *Os Maias*), que iniciou o tratamento com mais de 100 quilos. Passados 2 meses perdeu mais de 25kg tendo alcançado 72kg no fim do tratamento. Ao obter um peso saudável, diminuiu o seu IMC (índice de massa corporal) e o perímetro de cintura, anulando no seu corpo os fatores de risco para doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras. Sente-se com mais energia e muito feliz com a sua imagem. Está, atualmente, em fase de **reeducação alimentar,**

de forma a interiorizar a mudança de hábitos alimentares complementada com a mudança de estilo de vida.

Resultados duradouros

Durante o programa de perda de peso e reeducação alimentar, o paciente recebeu o apoio de uma equipa multidisciplinar formada por especialistas em nutrição, em atividade física e em *coaching* que o ajudaram a concretizar os seus objetivos e que ainda o acompanharão nos próximos 2 anos para garantir a não recuperação do peso perdido.

Exige esforço e compromisso sério por parte do paciente, mas **com motivação e apoio constante da equipa multidisciplinar, obtêm-se resultados duradouros.**

Geralmente, os pacientes que pretendem emagrecer contam ao médico muitas histórias de dietas fracassadas. A fome, o cansaço, as tentações, levam a estados de desânimo e de baixa auto-estima que os fazem desistir. Esta dieta foi estudada para que não sintam fome nem cansaço e a equipa multidisciplinar promove estratégias de apoio que o ajudarão mais rapidamente a atingir os seus objetivos consolidando o seu peso ao longo do tempo.

Para obter resultados eficazes, são necessários 3 fatores essenciais: **uma equipa multidisciplinar, um acompanhamento frequente e a manutenção do peso a longo prazo.** Lembre-se que é de extrema importância consultar um médico antes de começar qualquer

dieta. Só este poderá avaliar o seu estado de saúde e definir o desafio para combater o excesso de peso ou a obesidade, melhorando as doenças associadas.

Nestes casos, é um desafio maior para o médico, ajudá-lo a entender que o seu tratamento deve iniciar-se pelo seu emagrecimento, alterando os seus hábitos alimentares e pelo combate ao sedentarismo, mudando os seus hábitos de vida, e não apenas limitar-se a prescrever silenciosamente um ou mais medicamentos que poderão estar destinados ao insucesso e consequente agravamento das doenças associadas. **?**



Melhore o seu presente e futuro

Não deixe para mais tarde a vigilância da sua saúde. Invista melhorando o seu presente e futuro, corrigindo o seu peso, evitando os fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas e osteoarticulares.

O truque é deixar de encarar que o seu peso pode ser modificado com uma simples dieta. O problema do excesso de peso que leva à obesidade é muito complexo e tem que ser resolvido por métodos cientificamente comprovados, aplicados de forma rigorosa e permanentemente avaliados pelo seu médico e pela equipa multidisciplinar, centrado numa verdadeira mudança do seu estilo de vida que o fará sentir-se melhor, desfrutando de mais saúde.

Dina Neves

Médica de Clínica Geral e Familiar