XVI

QUAL A DIETA DA SAÚDE E COMO ORGANIZAR ESTA DIETA?

DIETA DA SAÚDE

A dieta da saúde é aquela que, além de fornecer toda a energia e nutrientes para nossas necessidades metabólicas funcionais e atividades diárias, consiga, ainda, nos dar o maior índice de proteção contra as doenças familiares e as doenças oportunistas, degenerativas e debilitantes, que nos mantenha sempre com o máximo de vitalidade e disposição. Esta mesma dieta deverá nos proporcionar uma maior sobrevida com qualidade, mantendo as nossas funções biológicas mais jovens ou, pelo menos, compatíveis com a idade cronológica. Claro que, com o que foi minuciosamente explanado até aqui, a alimentação é quase tudo e deve se complementar com uma boa e indispensável atividade física. O importante é ter paciência e determinação para estabelecer critérios e atitudes que sejam permanentes, para que todos os benefícios sejam duradouros.

Em quase três décadas de trabalho médico, assistindo e lidando exclusivamente com a obesidade e sobrepeso, com a mudança de hábitos alimentares nocivos por outros saudáveis, e com a insistência para que se faça uma implementação da atividade física na rotina diária, posso, sem exagero, concluir que só aqueles que conseguiram enxergar os benefícios a médio e longo prazo proporcionados por estas mudanças, é que conseguem também encontrar a determinação necessária para que, com satisfação e auto-estima, promovem estas mudanças. Só estes conseguem transpor os empecilhos e também vão

conseguir ter boa vontade para contornar as dificuldades, que no dia-a-dia surgem como obstáculos intransponíveis para nos desafiar. Procuro sempre alertar que tudo é desculpa quando não estamos preparados ou determinados para empreendermos qualquer atitude, qualquer mudança. Mais ainda, se esta mudança a princípio vai abalar nossos conceitos de alimentação desde a infância, que apesar de errôneos e nocivos, conseguem nos dar muito prazer. Muito embora seja um prazer prejudicial, que nos leva perigosamente pelos caminhos das doenças e com um rol de conseqüências negativas. Como já foi dito anteriormente, ninguém precisa se transformar num radical ou anti-social, porém é necessário que tenha sempre bom senso e procure se cuidar melhor. E nada melhor que o equilíbrio norteado pelas necessidades individuais e pelo bom senso.

Costumo dizer aos meus pacientes que uma alimentação correta e saudável é correta e saudável para todos, independente de idade, sexo, cor, raça e nível social. Somos todos da mesma espécie e, salvo doenças já existentes, que justifiquem limitações, todos podem e devem ter a mesma alimentação saudável. Vimos que todas as espécies têm sua dieta original, que é única e saudável para todos da mesma espécie. Somente o homem modificou, sem nenhum critério e sem nenhum parâmetro de saúde, sua dieta alimentar, que não fosse apenas pelo parâmetro do prazer. Ao se tornar racional e adquirir com isto a capacidade de promover mudanças, de uma maneira completamente irracional, promoveu apenas mudanças estanques e vazias. Desta forma, deixou de lado a qualidade nutricional e a finalidade essencial. Comer de uma maneira mais adequada melhora a estética e nos dá mais saúde hoje, além de prevenir um sem-número de doenças mais adiante e também, no amanhã, uma velhice cheia de problemas. É muito comum vermos pessoas que cuidam muito melhor de seus carros que de si mesmas, preocupadas em lhe dar uma manutenção bem adequada, o melhor óleo, a gasolina mais refinada, as revisões sem falha, para que não seja danificado e tenha

um tempo de uso muito maior. Como já vimos, nosso corpo também é uma máquina, entretanto orgânica, que merece, da mesma forma, todos os cuidados e preocupações pelos mesmos e até mais relevantes motivos. Nós somos únicos. Somos nós que dirigimos e habitamos esta maravilhosa máquina que é o nosso corpo. Há um provérbio chinês que diz: Todos já nascemos com a quantidade exata para comer (e metabolizar) de maneira adequada enquanto vivermos. Coma com critério e sem exageros, pois quando ela acabar, morreremos.

COMO ORGANIZAR ESTA DIETA?

Depois de termos discorrido sobre todos os aspectos metabólicos, e dos aspectos favoráveis e desfavoráveis de acordo com as diferentes características e da composição de macro e micro nutrientes dos alimentos, não fica difícil estabelecer critérios para se organizar uma dieta equilibrada, que promova a saúde e a nutrição, nos garanta uma vida mais longa e mais saudável. Todavia, antes vamos estabelecer algumas regras que se fazem imprescindíveis para se atingir todos estes objetivos. Seja para se perder ou manter peso, viver mais e com mais vitalidade, melhorar as funções orgânicas, prevenir doenças ou simplesmente se cuidar.

1 - Reduza ao mínimo possível o consumo dos carboidratos altamente glicêmicos e com grande carga glicêmica. Eles são os maus carboidratos, aqueles que liberam muita insulina, engordam muito, têm poucos nutrientes e não são benéficos para a saúde. Além disto, a maioria deles já vêm em sua composição com grande porcentagem de gorduras saturadas e gordura trans, que são as gorduras que mais nos fazem mal. São eles os pães, massas, salgadinhos, tortas, bolos, rosquinhas, biscoitos, bolachas (principalmente as recheadas), doces, chocolates, sorvetes, cremes, pudins, e

todos os alimentos feitos com farinhas (massas) e açúcar. Se o objetivo é emagrecer ou manter o peso, faça também restrições ao uso dos amiláceos (amido), como as batatas e principalmente o arroz.

2 - Coma sempre, e preferencialmente muito, os bons carboidratos, que têm baixos índices glicêmicos e baixa carga glicêmica, bastante fibras em sua composição, além de serem ricos em vitaminas e minerais, antioxidantes naturais, substâncias fitoquímicas e bioflavonóides. Alguns contêm até as gorduras boas, que são essenciais para a manutenção de nossa saúde. Estes são os carboidratos que repõem os nutrientes, revitalizam o organismo, nos rejuvenescem e ainda ajudam a emagrecer. São eles as frutas, verduras, legumes e leguminosas (feijão, soja, grão de bico, lentilhas), castanhas, amêndoas, nozes, aveia e farelos de cereais. Podem e devem fazer parte da nossa alimentação diária e são fundamentais para o equilíbrio de nossas funções, nosso metabolismo e também, para prevenir as doenças. São as melhores e maiores fontes das vitaminas e minerais.

3 -As proteínas, como já dissemos, são importantes e não podem ser excluídas de nossa dieta. Todavia, como as maiores, melhores e mais completas fontes de proteínas são de origem animal, geralmente elas vêm com muita gordura saturada embutida, o que as torna muito perigosas para a saúde. É o caso das carnes vermelhas e dos leites integrais e seus derivados. Coma sempre as proteínas magras e sem fritar, o que as engordura ainda mais. As carnes brancas dos peixes e aves e as vermelhas magras, sendo preparadas assadas, grelhadas e sem fritar. Os produtos lácteos, como o leite, queijos e iogurtes devem ser lights e desengordurados. Os ovos são excelente fonte de proteína em sua clara, que é rica em albumina, uma proteína de primeira linha. Entretanto, a gema apesar de ter nutrientes, possui muito colesterol e não deve ser ingerida diariamente. A clara sem a gema pode ser usada sem restrição.

4 - Gorduras não devem ser vistas só como inimigas, pois, como sabemos, existem as boas gorduras que são essenciais a nossa dieta e que têm papel importante em nosso equilíbrio nutricional. Os ácidos graxos Ômega 3, Ômega 6, e Ômega 9 são os maiores exemplo disto. Eles estão presentes em algumas leguminosas, como a soja, o feijão, o grão de bico, em sementes como a da linhaça, óleo de canola, nos peixes, nas castanhas e amêndoas, azeitonas e azeite de oliva. Deve-se fazer uso destes alimentos diariamente. Com relação ao azeite de oliva, este deve ser virgem e extraído de primeira prensa a frio, com acidez menor ou de 0,7 no máximo. Devem ser evitadas as gorduras saturadas em geral, e a gordura hidrogenada vegetal, a famigerada gordura "trans".

5 - Beber água. Um litro e meio de água, pelo menos, ao dia. A água hidrata, desintoxica, previne doenças e ajuda a emagrecer. Beba água pura, cristalina e de boa qualidade ao longo do dia. Seu corpo agradece.

6 - Faça as três refeições principais e ainda procure comer de maneira acertada entre as refeições. Quem pula refeições ou fica muito tempo sem se alimentar, baixa o metabolismo e, quando for comer, vai engordar com mais facilidade. E vai comer com mais fome. À noite, tenha sempre uma alimentação mais leve e nada de carboidratos glicêmicos neste período.

7 - Evite o estresse. Ele libera hormônios (o cortisol e a adrenalina) entre outras substâncias, que prejudicam a saúde e engordam muito. Quando estiver estressado lembre-se novamente: comida não é calmante e nesta hora vai engordar ainda mais. Tome um chá. Relaxe.

8 - Encontre tempo e alternativas para se cuidar e não desculpas e culpados. Seja criativo. Sem isto nada vai dar certo, nada vai mudar.

Levando todos estes itens em consideração, qualquer um é capaz de montar uma dieta adequada que

poderá servir não só para diminuir e manter o peso, como também para repor as necessidades nutricionais. Contudo, melhor ainda, e para se tornar mais fácil de seguir, é se fazer um cardápio baseado nos próprios alimentos, levando-se em conta os que contenham mais nutrientes, menos gorduras, menor índice glicêmico e carga glicêmica e que também não sejam muito calóricos. Tudo isto levando sempre em conta que não podemos nos esquecer de oferecer o aporte energético que nosso organismo necessita para manter todas as funções essenciais e de também nos dar energia para as atividades do dia-a-dia.

Dietas para emagrecer baseadas apenas em calorias, que em geral são sempre hipocalóricas e por isto mesmo incapazes de suprir dentro dos números de calorias estabelecidos, as necessidades adequadas de todos os nossos nutrientes, se transformam em uma verdadeira armadilha que, em pouco tempo, trazem uma série de efeitos colaterais, entre eles a baixa de resistência, o cansaço, desânimo, um aspecto doentio, ressecamento de pele e mucosas, queda de cabelo e até distúrbios gástricos. Em pouco tempo, a maioria destes pacientes retorna com mais voracidade aos hábitos alimentares anteriores e de maneira ainda mais compulsiva, configurando-se o efeito sanfona ou efeito iô-iô. Este tipo de problema também acomete aquelas pessoas que são muito influenciáveis e se guiam pelas dietas da moda, que não têm o menor compromisso com resultados permanentes nem com saúde e nutrição. São dietas equivocadas e fantasiosas e que nada ensinam e nada acrescentam. Há também aqueles que se aventuram em dietas por conta própria, completamente desequilibradas e que, se não levam a nenhum resultado satisfatório, podem sim levar a desequilíbrios de nutrição.

Daqui para frente, vamos aprender como organizar uma dieta que possa, com critérios adequados, suprir nossas necessidades nutricionais, preservando a nossa saúde e permitindo, também, que possamos emagrecer e manter o peso perdido.