



Afinal, casamento engorda? Nutricionista comenta sobre rotina dos casais

Mudança de hábitos e falta de planejamento alimentar podem influenciar resultados na balança



É comum que algumas pessoas ganhem peso após o casamento. Isso ocorre, principalmente, por conta de hábitos alimentares e de rotina, redução de tempo para a prática de exercícios e novos padrões comportamentais. Pesquisas sobre o tema foram realizadas em diferentes períodos e regiões, pelas universidades de Stanford e de Washington, ambas dos Estados Unidos, e pela Central Queensland University, na Austrália, e a conclusão foi a mesma: casar pode fazer mesmo as pessoas engordarem.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Além disso, cientistas do Centro Nacional de Biotecnologia, dos Estados Unidos, concluíram em um estudo que ganhar peso pode estar relacionado à felicidade no casamento. Dessa forma, programas como ir à academia ou exercícios ao ar livre são frequentemente substituídos por mais tempo com o parceiro, seja no sofá ou em um jantar a dois. Porém, se ambos quiserem evitar o ganho de peso nos primeiros anos juntos, os hábitos devem ser repensados, cogitando fatores de saúde, e não apenas aparência.

Outro fator visto no cotidiano de atendimentos em consultório, que é ressaltado por Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, é o fato de muitas pessoas buscarem na comida o refúgio para a ansiedade. “Isto é um dos principais fatores que contribuem para o ganho de peso nessa fase. Para evitar, é necessário primeiro identificar o problema, ter consciência dessas mudanças de comportamento, para que então possa buscar outras maneiras de aliviar pequenos atritos, que não seja descontando na comida. Além de não resolver, esse hábito aumenta as frustrações, pois impacta na saúde, no mental e na qualidade de vida”.

Iniciando uma rotina balanceada a dois

De acordo com a especialista, uma boa abordagem é sentir prazer em se alimentar de forma saudável. Não precisa ser restritivo, mas saber separar momentos do dia para focar na saúde é fundamental, pensando em projetos de longo prazo. Consultas a nutricionistas para elaborar uma rotina de acordo com o casal, podem ser uma excelente ferramenta para impulsionar a mudança.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“Outra possibilidade é diminuir a disposição de alimentos açucarados e gordurosos na despensa. Por fim, caso esteja nos planos passeios que incluam refeições, é possível descobrir locais que sirvam uma comida saudável para os momentos de lazer”, finaliza Cintya Bassi. Somado a isso, tenha sempre horários disponíveis para cozinhar os alimentos mais saudáveis que serão guardados, além dessa ser uma das atividades que podem realizar em conjunto.