



Receitas para perder peso: Nutricionista comenta sobre trends da Internet

Especialista do São Cristóvão Saúde traz orientações sobre métodos divulgados para emagrecimento



Para emagrecer e chegar no corpo dos sonhos, muitas pessoas acabam utilizando a Internet como aliada, onde uma pesquisa rápida traz uma série de dicas sobre alimentos e dietas, como “perca sua barriga em 7 dias”, “sopa milagrosa reduz de 5 a 9 kg, por semana”, dentre outras fórmulas mágicas repassadas por internautas. Contudo, fazendo o uso de fontes, muitas vezes, não confiáveis, a saúde acaba sendo afetada. Dados recentes do Ministério da Saúde apontam que a obesidade atinge 6,7 milhões de pessoas no Brasil, sendo que uma grande parcela está propensa a buscar receitas milagrosas, para o emagrecimento.

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

Não é difícil encontrar pela internet dicas que prometem eliminar até 10 quilos em uma semana, seja através de sopa, dieta líquida à base chás ou até mesmo sucos de casca de banana para eliminar as gordurinhas localizadas no abdômen. Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi orienta que sempre deve-se buscar o apoio de um profissional qualificado para alcançar os objetivos. “Um especialista fará o acompanhamento do paciente e, desse modo, as receitas serão apenas um apoio nesse processo, com alimentos naturais e saudáveis, dentro de um contexto completo e não como solução única”, explica.

Ainda segundo a especialista, não existe nenhuma receita ou medicamento milagroso. “Alguns induzem à saciedade no cérebro e, se você não tem fome, não come, gerando um déficit calórico no organismo, que resulta em emagrecimento. Porém, sem outras mudanças, como exercícios físicos e mudança de hábitos, o indivíduo cedo ou tarde voltará a se comportar como antes e recuperando todo o peso eliminado, tornando o processo de emagrecimento ainda mais difícil”, complementa.

Mantendo as conquistas da balança

Uma redução consistente na balança é alcançada com um processo gradativo e reflete de forma direta na manutenção desse peso a longo prazo. Conforme pontua Cintya Bassi, o emagrecimento saudável é lento, com altos e baixos, e requer muito aprendizado para se tornar definitivo. Se um indivíduo engorda 15 quilos em 5 meses, não é plausível que

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

emagreça essa mesma quantidade em apenas 30 dias. Eliminando tanto, em tão pouco tempo, pode trazer o retorno desses e outros quilos nos meses seguintes. Além disso, passar o dia tomando líquidos, chás ou retirando carboidratos do cardápio são decisões que, além de não trazerem o resultado almejado, podem comprometer a saúde de quem adota essas medidas.

De início, uma mudança na dieta nem sempre é confortável e precisa ser uma decisão, muito mais do que uma vontade ou motivação momentânea. “A educação alimentar com auxílio especializado é fundamental para o sucesso a longo prazo, atendendo necessidades individuais e criando um cronograma com os horários das refeições e pausas para lanches que levem em consideração a rotina de cada paciente”, finaliza a Nutricionista do São Cristóvão Saúde.

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