

100 dicas infalíveis para emagrecer e se manter em forma



Sumário

Introdução 11

PARTE 1

Tudo o que você precisa saber sobre calorias e carboidratos 13

Dica 1. Acredite: as calorias contam 14

Dica 2. Conheça um método simples de emagrecimento 15

Dica 3. Adote maneiras rápidas e fáceis de cortar calorias 16

Dica 4. Evite os maus carboidratos 18

Dica 5. Conte as calorias, não os carboidratos 21

Dica 6. Concentre-se nos carboidratos complexos 23

Dica 7. Emagreça com os bons carboidratos 24

Dica 8. Experimente carboidratos saudáveis e saborosos 25

PARTE 2

A ingestão de fibras ajuda na perda de peso 27

Dica 9. Saiba que nem todos os carboidratos são iguais 28

Dica 10. Use as fibras para queimar mais calorias 32

Dica 11. Evite grãos refinados e outros alimentos pobres
em fibras 33

Dica 12. Consuma 2g de fibras de cada vez 35

Dica 13. Comece o dia comendo cereais saudáveis e ricos em fibras

37 **Dica 14.** Aproveite os alimentos que reduzem o apetite 40

Dica 15. Conheça maneiras fáceis de incluir mais fibras na sua alimentação 42

Dica 16. Experimente lanches ricos em fibras para se manter em forma 44

Dica 17. Fique bem nutrido com alimentos ricos em fibras 46

PARTE 3

Emagreça mais comendo proteína 49

Dica 18. Perca peso com proteína magra 50

Dica 19. Atinja um equilíbrio saudável 51

Dica 20. Coma proteína para ter mais energia e menos fome 52

Dica 21. Saiba escolher as melhores proteínas 54

Dica 22. Beba leite para queimar gordura e armazenar proteína 57

Dica 23. Use a proteína para vencer a vontade de comer à noite 58

Dica 24. Experimente saborosos lanches proteicos 60

PARTE 4

O lado magro das gorduras 61

Dica 25. Conheça a diferença entre gorduras benéficas e gorduras prejudiciais 62

Dica 26. Gordura engorda! 65

Dica 27. Saiba mais sobre os lipídios 66

Dica 28. Coma muitos alimentos com ômega-3 – eles são bons para o coração 70

Dica 29. Experimente saborosos lanches light 73

Dica 30. Conheça o teor de colesterol de alguns alimentos 76

Dica 31. Experimente alternativas light nas sobremesas e nos lanches 80

Dica 32. Tome cuidado com as gorduras ocultas 81

Dica 33. Coma menos gordura para perder mais gordura 86

Dica 34. Dicas para preparar pratos light 87

PARTE 5

Alimentos poderosos que você deve colocar no prato 89

Dica 35. Coma cinco frutas e hortaliças por dia

90 **Dica 36.** Monte um prato colorido 93

Dica 37. Vinte antioxidantes para você incluir na sua dieta

97 **Dica 38.** Água, a melhor bebida 100

Dica 39. Conheça os alimentos que
proporcionam mais energia 102

Dica 40. Conheça os alimentos naturais mais crocantes 104

Dica 41. Conheça as frutas e as hortaliças mais poderosas e
seus nutrientes 106

Dica 42. Abuse da soja 111

Dica 43. Pipoca – um lanche saudável e de baixa caloria 113

Dica 44. Coma nozes 114

Dica 45. Beba chá verde 117

Dica 46. Vá em frente, coma chocolate! 119

PARTE 6

*O que você deve ou não fazer quando está de dieta:
segredos que emagrecem 121*

Dica 47. Dieta: nada como um dia após o outro 122 **Dica**

48. Anote em um diário tudo o que você comer e os
exercícios que praticar 124

Dica 49. Pequenas mudanças no estilo de vida fazem
uma grande diferença 126

- Dica 50.** Calcule o Índice de Massa Corporal que você deseja alcançar *130*
- Dica 51.** Adote medidas fáceis para combater a vontade de comer *132*
- Dica 52.** Experimente uma fórmula simples para emagrecer *137*
- Dica 53.** Coma em casa mais vezes *139*
- Dica 54.** Caminhe antes e depois de comer *140*
- Dica 55.** Conheça algumas dicas para perder a barriga *141*
- Dica 56.** Alimente-se como os franceses *145*
- Dica 57.** Jante à moda mediterrânea *148*
- Dica 58.** Coma menos e com mais frequência *151*

PARTE 7

O que evitar durante a dieta: as armadilhas ao longo do caminho 153

- Dica 59.** Não entre em pânico se parar de emagrecer *154*
- Dica 60.** Não se pese todos os dias *155*
- Dica 61.** Não pule refeições *156*
- Dica 62.** Não deixe que seus acompanhantes à mesa o façam engordar *158*
- Dica 63.** Não se prive dos seus alimentos favoritos *160*
- Dica 64.** Não acredite na lenda da celulite *164*
- Dica 65.** Não se deixe levar por mitos defendidos por algumas dietas *165*
- Dica 66.** Não se torne vítima do efeito sanfona *169*
- Dica 67.** Não ceda à tentação de comer alimentos que sabotam qualquer dieta *172*
- Dica 68.** Não siga dietas da moda que prometem resultados rápidos *177*
- Dica 69.** Não embarque na onda da dieta pobre em carboidratos *179*
- Dica 70.** Não conte carboidratos, e sim gramas de gordura *181*

Dica 71. Não caia no conto da quantidade “líquida”
de carboidratos 183

Dica 72. Não use remédios nem suplementos para emagrecer 185

PARTE 8

Refeições para você experimentar em casa ou em restaurantes 189

Dica 73. Comece o dia com um bom café da manhã 190

Dica 74. Conheça deliciosas sugestões de almoços leves 191

Dica 75. Experimente algumas opções de jantares saudáveis 193

Dica 76. Tempere com alho e cebola 195

Dica 77. Saboreie um “sanduíche de salada” 196

Dica 78. Misture tudo e prepare uma salada emagrecedora

198 **Dica 79.** Saiba como se alimentar bem em restaurantes
e lanchonetes 200

Dica 80. Coma mais frutas e hortaliças 203

Dica 81. Escolha opções menos calóricas de fast-food

204 **Dica 82.** Como aproveitar o melhor do pior 206

PARTE 9

Exercite-se! 209

Dica 83. Faça exercícios e emagreça

210 **Dica 84.** Siga o programa 213

Dica 85. Controle o apetite exercitando-se 215

Dica 86. Acelere o metabolismo com um programa
de atividade física 217

Dica 87. Melhore o metabolismo com o treinamento de força 219

Dica 88. Conquiste benefícios sem sofrer 223

Dica 89. Aqueça-se antes e alongue-se depois 225

Dica 90. Programe as horas das refeições e dos exercícios 228

- Dica 91.** Use os exercícios como antioxidantes 231
- Dica 92.** Encaixe a atividade física no seu dia a dia 233
- Dica 93.** Não acredite nos mitos sobre os exercícios 235
- Dica 94.** Caminhe para se livrar dos quilos extras 238
- Dica 95.** Vá devagar para chegar longe 242
- Dica 96.** Caminhe com pesos nas mãos para acelerar
o emagrecimento 244
- Dica 97.** Dê a si mesmo um prazo de seis semanas
246
- Dica 98.** Não desanime nos dias de chuva 248
- Dica 99.** Veja quantas calorias a caminhada pode queimar 250
- Dica 100.** Lembre-se: é mais fácil entrar em forma do que ficar
fora de forma 252

Introdução

Sou médico há bastante tempo e já perdi a conta dos pacientes que me procuram em busca de conselhos para emagrecer e manter o peso. Eles sempre me perguntam se recomendo a dieta que está na moda naquele momento – todos querem encontrar uma espécie de solução mágica para o problema do sobrepeso e da obesidade.

Minha resposta tem sido a mesma ao longo desses anos: “Coma menos e se exercite mais.” É uma fórmula simples, porém quem faz dieta costuma querer algo mais radical, como o regime da moda, que, em teoria, proporciona uma rápida perda de peso. Pesquisando diversos programas de emagrecimento e tópicos nutricionais, levantei dados científicos que embasam a dieta alimentar e a nutrição e os transformei em dicas fáceis de seguir. Essas sugestões estão divididas pelas áreas mais comuns de interesse.

Portanto, este é um livro muito versátil, um guia para o sucesso, independentemente do caminho que você prefira seguir. Leia-o do início ao fim para ter uma noção geral dos hábitos alimentares saudáveis e da prática de exercícios. Ou se concentre nos aspectos do emagrecimento que são mais difíceis para você ou sobre os quais deseja obter mais informações. Para aumentar a sua motivação, experimente ler uma dica por dia e incorporá-la ao seu cardápio ou à sua programação de atividades diárias.

Use as sugestões fáceis, saborosas e saudáveis de lanches e refeições que apresento aqui para emagrecer com facilidade e man-

ter o peso ideal com segurança, sem as ameaças à saúde ocultas nas perigosas dietas da moda, como aquelas que são pobres em carboidratos. Destaco a caminhada como a melhor e mais eficiente modalidade de atividade física. Além disso, ela não apresenta os riscos das opções que exigem maior esforço físico. Até mesmo as pessoas que têm um cotidiano atribulado encontram muitas maneiras de encaixar esse exercício em sua rotina. Por exemplo, parar o carro na última vaga do estacionamento e subir pela escada em vez de usar o elevador contribui para a queima de calorias. De forma geral, a caminhada beneficia quem é muito ocupado para fazer dieta ou se exercitar.

Combinadas, essas dicas formam um conjunto prático de medidas fundamentais que vão ajudar você a emagrecer, adquirir condicionamento físico e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. Escolha aquelas que são mais apropriadas ao seu estilo de vida.

Todas as sugestões apresentadas neste livro foram rigorosamente pesquisadas com o objetivo de comprovar sua autenticidade em termos médicos. São seguras, eficazes e proporcionam um método de emagrecimento único e fácil de seguir. Você não será vítima do efeito sanfona e, o mais importante, será mais saudável; portanto, é provável que viva mais. Além disso, se sentirá melhor, mais jovem e mais disposto. Cada dica que seguir o ajudará a emagrecer. Os quilos perdidos não voltarão, pois você terá adotado bons hábitos alimentares e estará se exercitando com regularidade – duas práticas que podem ser mantidas pelo resto da vida.

Parte 1

Tudo o que você precisa saber sobre calorias e carboidratos

" " "

Dica 1. *Acredite: as calorias contam*

Dica 2. *Conheça um método simples de emagrecimento*

Dica 3. *Adote maneiras rápidas e fáceis de cortar calorias*

Dica 4. *Evite os maus carboidratos*

Dica 5. *Conte as calorias, não os carboidratos*

Dica 6. *Concentre-se nos carboidratos complexos*

Dica 7. *Emagreça com os bons carboidratos*

Dica 8. *Experimente carboidratos saudáveis e saborosos*

" " "



DICA 1

Acredite: as calorias contam

Apesar do que dizem as dietas da moda, não existe uma fórmula mágica para emagrecer. Talvez você obtenha sucesso seguindo diversos regimes alimentares. No entanto, a única maneira de perder peso é fazer com que o número de calorias ingeridas seja menor do que o número de calorias queimadas. Para se manter sempre em forma, coma alimentos saudáveis e nutritivos e livre-se das calorias extras praticando exercícios.

Um estudo publicado no *Journal of American Medicine* em abril de 2003 revelou que o melhor meio de emagrecer é manter o consumo calórico diário em um nível mais baixo durante um longo período. A única – e a mais saudável – dieta de emagrecimento que você pode seguir para ter saúde e permanecer em forma é a que estabelece uma alimentação com pouca gordura, muitas fibras e quantidades moderadas de proteína e de carboidratos complexos. Com ela, você não estará exposto a efeitos colaterais perigosos nem sentirá fome. Além disso, conservará o peso ideal e terá os benefícios de um programa alimentar balanceado e nutritivo.

Tornando seu prato mais pobre em gordura e rico em fibras, você terá menos chance de apresentar problemas cardíacos, hipertensão, derrame e diversos tipos de câncer. Essa alimentação é, por natureza, uma dieta de baixa caloria disfarçada. E o melhor é que ela dá certo e continua a funcionar enquanto é seguida. Esse é um plano alimentar que você pode seguir pelo resto da vida se desejar emagrecer, manter o peso ideal, ter saúde, obter condicionamento físico e viver por mais tempo – adotando uma dica de cada vez.

Conheça um método simples de emagrecimento

Uma técnica fácil para emagrecer é ingerir menos 300 calorias por dia e aumentar o nível de atividade física para queimar 200 calorias diariamente. Isso corresponde a uma perda diária de 500 calorias. Como 3.500 calorias equivalem a cerca de 500g de gordura, você conseguirá perder em torno de meio quilo por semana com pouco ou nenhum esforço. O cálculo é o seguinte: consuma 300 calorias a menos por dia e queime 200 calorias ex-tras com atividades físicas, como caminhadas. Isso lhe permitirá perder 500 calorias por dia, sete dias por semana ($500 \times 7 = 3.500$ calorias). Se você ingerir 500 calorias a menos sem aumentar o nível de atividade física, ainda assim perderá meio quilo por semana (500 calorias eliminadas da dieta \times 7 dias = 3.500 calorias, ou meio quilo a menos). Pense, então, nas possibilidades de emagrecimento que você terá se reduzir a ingestão calórica diária e passar a se exercitar ainda mais.

A perda de peso lenta e estável proporcionada por ajustes na ingestão de calorias é a maneira mais segura e eficiente de emagrecer e se manter em forma pelo resto da vida. Esse método permite que você se habitue a uma mudança permanente em seus hábitos alimentares, enquanto a prática regular de exercícios condiciona seu corpo a realizar atividades físicas todos os dias para obter a sensação de bem-estar. Parece simples? E é.

DICA 3

Adote maneiras rápidas e fáceis de cortar calorias

V veja a seguir dicas para cortar calorias sem nem mesmo perceber:

- Substitua o leite integral pela mesma quantidade de leite desnatado. Opte também por adicionar leite desnatado ao café ou ao cappuccino.
- Use mostarda, ketchup ou maionese light no lugar da maionese comum em saladas e sanduíches.
- Se você não consegue resistir à batata frita, tente dividir uma pequena porção com um amigo ou coma apenas três ou quatro batatinhas.
- Uma boa maneira de cortar calorias e carboidratos refinados dos sanduíches é retirar o miolo do pão antes de acrescentar a margarina ou requeijão e os demais ingredientes.
- Corte uma fatia de pizza ao meio e guarde o restante para comer mais tarde.
- Preste muita atenção nos tamanhos das porções tanto em lanchonetes quanto em restaurantes. Use as sugestões a seguir para comer menos nesses lugares. Por exemplo:
 - 1/2 xícara de cereal ou de massa cozida equivale a uma porção. Os restaurantes, porém, servem uma quantidade quase três vezes maior do que essa como se fosse apenas uma porção – e antes da adição do molho.
 - Uma panqueca ou waffle pequeno feito em casa corresponde a uma porção. Nos restaurantes, entretanto, uma panqueca grande equivale a cerca de duas porções e meia.
 - Ao pedir uma salada, tempere-a com molhos light, que têm 1/3 das calorias dos molhos comuns. Se não for

possível, opte por azeite de oliva e vinagre. Peça o molho à parte para controlar a quantidade.

- Verifique sempre os tamanhos das porções de qualquer alimento industrializado que você comprar. Em geral, as pessoas acreditam que um pacote desses produtos equivale a uma porção, quando, na verdade, ele pode conter várias porções.
- Tome cuidado com os alimentos industrializados feitos com gorduras do tipo trans. Esse tipo de gordura, que é muito prejudicial à saúde, pode estar discriminado no rótulo da embalagem como gordura “hidrogenada” ou “parcialmente hidrogenada”.
- No restaurante, antes mesmo de começar a comer, peça ao garçom que embrulhe metade da refeição para viagem. Se você esperar para fazer isso quando já a estiver saboreando, acabará comendo mais do que queria, e a quantidade de calorias ingeridas irá para a estratosfera.
- Substitua o queijo comum por queijos com pouca ou nenhuma gordura. Queijo de cabra light, queijo feta, mozzarella light e ricota são boas opções.
- Retire toda a pele e toda a gordura visível das carnes de aves e da carne vermelha antes de prepará-las.
- Evite tomar refrigerantes comuns, chás e sucos adoçados. Para acompanhar os lanches, beba chás e café descafeinados, refrigerantes diet ou sucos frescos de laranja e de grapefruit. (Se for tomar suco de tomate em lata, use a versão com pouco sódio.) O melhor, no entanto, é tornar a água a sua bebida favorita.
- Faça as refeições com calma. Sirva-se de porções pequenas, coma devagar e mastigue bem os alimentos. Faça pausas durante a refeição. Isso permite que o organismo tenha tempo de se sentir saciado e impede que você consuma calorias desnecessárias.

Evite os maus carboidratos

Todos os carboidratos que ingerimos são transformados em açúcar (glicose), que as células do corpo usam como combustível. Quando as moléculas de glicose passam dos intestinos para a corrente sanguínea, o pâncreas (glândula situada na parte posterior do estômago) produz o hormônio insulina, que avisa as células de que elas devem absorver a glicose. Assim que as células (da pele, dos órgãos internos, dos tecidos, dos músculos, de gordura e outras) assimilam a glicose, os níveis de insulina no sangue voltam ao normal.

O principal fator que diferencia os bons carboidratos dos maus carboidratos é a velocidade com que esses alimentos são convertidos em açúcar no intestino e absorvidos pela corrente sanguínea. Esse fator é conhecido como índice glicêmico (IG). Os alimentos que apresentam um IG alto são considerados maus carboidratos. Entre eles estão: arroz branco, farinha de trigo branca refinada e altamente processada (usada na confecção de pães, massas, produtos de confeitaria, panquecas, waffles, etc.); sucos de frutas, refrigerantes açucarados e isotônicos; bolos, tor-tas, sorvetes, biscoitos recheados, doces e a maioria das sobremesas; batatas chips; bolachas salgadas; e algumas hortaliças (milho e batata inglesa).

Os maus carboidratos são rapidamente convertidos em glicose no intestino e absorvidos muito depressa pela corrente sanguínea. Esse súbito aumento nos níveis de açúcar no sangue causa uma brusca elevação nas taxas de insulina. Por conta da alta produção desse hormônio, a glicose cai depressa, privando os tecidos orgânicos e o cérebro de energia. Em resposta, o cérebro envia sinais de fome para que a pessoa faça logo outra refeição

e restaure as taxas de glicose. Esse círculo vicioso provoca um consumo exagerado de calorias, o que acarreta um aumento excessivo do peso.

Os elevados níveis de insulina necessários para que as células sejam abastecidas de açúcar inibem também a produção de um hormônio chamado *glucagon*, que orienta as células adiposas a queimar o combustível estocado quando as taxas de glicose estão abaixo do nível crítico. Com a redução da taxa desse hormônio, as células adiposas passam, então, a armazenar mais gordura em vez de usá-la para gerar energia. Assim, quanto menos energia é produzida, mais gordura é acumulada.

Além de promover o aumento excessivo de peso, a ingestão exagerada de alimentos com IG alto pode desencadear graves problemas de saúde. Quando, em resposta ao consumo desse tipo de alimento, o pâncreas secreta insulina em excesso repetidas vezes, as células que a produzem podem entrar em exaustão e fabricá-la numa quantidade cada vez menor. Muitas vezes, isso causa diabetes e resistência à insulina, distúrbio em que os tecidos do organismo não reagem satisfatoriamente aos sinais emitidos por esse hormônio para que a glicose seja transferida do sangue para as células.

.. **As dietas ricas em açúcar podem
aumentar o risco de câncer de mama**

De acordo com uma pesquisa publicada no *Journal of Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* em agosto de 2004, as mulheres que comem grandes quantidades de carboidratos refinados correm um risco duas vezes maior de desenvolver câncer de mama em comparação com aquelas que consomem menos açúcar e menos amiláceos (alimentos ricos em amido). Segundo os cientistas, isso acontece porque

a ingestão excessiva de carboidratos refinados provoca uma elevação súbita nas taxas de glicose, levando às alturas os níveis de insulina no sangue. As altas taxas desse hormônio podem fazer com que as células normais se dividam muito rápido e também elevar os níveis de insulina nas células da mama. Acredita-se que esses dois fatores concorram para a formação de células cancerosas no seio.

Tais estudos não sugerem que as pessoas sigam programas alimentares pobres em carboidratos, e sim que restrinjam a quantidade de carboidratos refinados e os substituam por carboidratos complexos, que contêm alta concentração de fibras. Um grande número de pesquisas revela que as dietas que privilegiam as fibras diminuem o risco de ocorrência de diversos tipos de câncer quando associadas a uma alimentação rica em proteína magra e com pouca gordura. (Por outro lado, ficou comprovado que as dietas com muita gordura elevam o risco de formação de vários tipos de câncer, sobretudo o de mama.) Essas descobertas aumentam a preocupação com mulheres que consomem açúcar refinado em excesso, pois elas podem estar mais sujeitas a ter câncer. Isso se aplica sobretudo àquelas que estão acima do peso, são diabéticas ou apresentam resistência à insulina.

Conte as calorias, não os carboidratos

Sabemos que não existe mágica para emagrecer. A única maneira de perder peso é fazer com que o número de calorias consumidas seja menor do que o número de calorias queimadas. O “truque” é reduzir a ingestão de calorias, mas sem passar fome.

Para funcionar adequadamente, o organismo necessita de carboidratos, porém não de calorias em excesso na forma de açúcares refinados, amidos e gorduras saturadas. O relatório sobre alimentação saudável divulgado em 2002 pelo Institute of Medicine da National Academy of Science recomenda que 45 a 65% das calorias consumidas por adultos sejam provenientes de carboidratos. Isso representa a ingestão diária de cerca de 520 calorias presentes em carboidratos, com base em uma dieta de 1.200 calorias.

O correto funcionamento do organismo depende, na verdade, de carboidratos complexos, como grãos integrais, frutas e hortaliças. Esses alimentos são ricos em nutrientes e contêm muito menos calorias do que grãos refinados e alimentos açucarados. Os carboidratos se transformam em glicose, um açúcar simples, que é a fonte favorita de combustível do corpo e do cérebro. A restrição excessiva do seu consumo, como estabelecem alguns regimes alimentares, esgota o estoque de carboidratos armazenados nos músculos e no fígado. Assim, o organismo tem que produzir glicose a partir da proteína, um modo ineficiente de obter energia que pode causar fadiga, depressão, desequilíbrio de minerais e perda de proteína. Esses distúrbios sobrecarregam os rins, o fígado e outros órgãos, que ficam sujeitos a danos quando esse tipo de dieta não é corrigida.

Os carboidratos sem valor nutricional, como biscoitos recheados, produtos de confeitaria e sorvetes, além de conterem

açúcar, apresentam quantidades consideráveis de gordura. Para cada grama de gordura consumido, acumulam-se nove calorias; no caso de cada grama de carboidrato e de proteína, porém, são apenas quatro calorias. Assim, se você limitar o consumo de açúcares refinados, amiláceos e alimentos gordurosos, cortará naturalmente calorias da alimentação e emagrecerá com saúde.