

ROGÉRIO TUMA



Emagrecer sem (muita) dor

Pesquisa sugere uma dieta reforçada no café da manhã, rica em carboidratos e proteínas, contra a obesidade

O encontro da Sociedade Americana de Endocrinologia, ocorrido entre 15 e 18 de junho em São Francisco, trouxe uma série de novos regimes e dados para que as pessoas obesas consigam emagrecer sem sofrer muito e possam manter o peso ideal depois de atingi-lo.

Uma das coisas mais difíceis é deixar de lado para sempre os alimentos mais gostosos. Para evitar isso, um interessante regime foi proposto por endocrinologistas do Hospital de Clínicas de Caracas. Ao contrário da maioria dos regimes, esta dieta inclui uma farta refeição com carboidratos e proteínas no café da manhã, seguida de uma alimentação de baixa caloria no restante do dia.

De acordo com a principal investigadora do estudo, a doutora Daniela Jakubowicz, as dietas que restringem o uso de carboidratos acabam sem efeito, pois a perda de peso desencadeia uma voracidade para doces. Como as pessoas não conseguem ficar sem um "docinho" tanto tempo, apenas 5% dos regimes continuam eficazes após dois anos.

O estudo avaliou a eficiência de duas dietas em 94 mulheres obesas e sedentárias, ambas pobres em gordura e calorias,

porém eram diferentes na proporção de carboidratos. De um lado, 46 mulheres foram submetidas a uma dieta de 1.085 calorias – normalmente precisamos de 2 mil a 2,5 mil para manter o peso. Na dieta havia 17 gramas de carboidratos, 51 gramas de proteína, e 78 gramas de gordura por dia. A dieta mais branda era o café da manhã com apenas 290 calorias. Do outro lado, 48 mulheres receberam 1.240 calorias, com um farto café da manhã de 610 calorias, 58 gramas de carboidratos, 47 gramas de proteínas e 22 gramas de gordura. O almoço tinha 395 calorias e o jantar 235 calorias.

Foram oito meses de dieta. Após quatro meses, as mulheres com restrição de carboidratos perderam cerca de 12 quilos e o grupo com farto café da manhã perdeu em média 10,5 quilos. Porém, ao término do segundo turno, o grupo com dieta pobre em carboidratos ganhou de volta mais de 8 quilos, e o grupo com café da manhã reforçado continuou a perder peso afinando em média mais 7,5 quilos. No fim do estudo, o grupo

que podia comer mais carboidratos perdia perto de 21% do peso, enquanto as outras perdiam apenas 4,5% do seu peso original.

Em outro estudo apresentado no mesmo congresso, o cientista Alan Hirsch, do Centro de Pesquisa de Olfato e Sabor de Chicago, demonstrou que as pessoas conseguem perder peso quando comem pratos mais temperados ou bem adoçados. Por seis meses, quase 2,5 mil obesos foram orientados a colocar algum tempero extra sobre a comida e colocar adoçante na sobremesa.

Um grupo de controle formado por cem voluntários não utilizou os temperos extras. Monitorou-se o peso e o Índice de Massa Corpórea (IMC), que mede a quantidade de gordura no corpo, de todos. Os voluntários também foram liberados a fazer exercícios ou dieta, caso desejassem. Eles pesavam em média 94 quilos com um IMC de 34. Após seis meses, os quase 1,5 mil indivíduos que conseguiram terminar o estudo perderam em média 14 quilos, enquanto o grupo de controle apenas 1 quilo.

Exercícios aeróbicos também têm papel fundamental na perda de peso. Um estudo do Hospital das Clínicas de Santiago do Chile, coordenado pela doutora Verónica Araya, mostrou que

exercícios aumentam a produção do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), uma proteína que estimula a regeneração de neurônios e que quando está baixa, por razões ainda não conhecidas, provoca obesidade e aumento de gordura no

corpo. Quinze voluntários descreveram o que comiam diariamente e passaram a fazer exercícios diários na esteira ou bicicleta. Após três meses, seus níveis de BDNF e sua alimentação foram novamente avaliados. Descobriu-se que os níveis de BDNF subiram bastante e, quanto mais subiam, maior era a redução na ingestão de calorias e maior a perda de peso. ■

FOOORÇA!
A mudança de hábitos alimentares deve ser acompanhada de exercícios físicos regulares

"O pior não é morrer de fome no deserto: é não ter o que comer na Terra Prometida"

JOSÉ LINS DO REGO