

/ Notícias

O risco de dietas sem acompanhamento nutricional

As explicações do nutricionista Marco F. Jafet sobre a correta alimentação e a reposição de fontes de energia no caso dos atletas.

08/01/2012 23:00 | Por Marco F. Jafet www.jafetnutricao.com.br



As preocupações com o peso costumam acender a partir do mês de dezembro, espécie de termômetro na busca por "milagres" para a perda dos quilos extras, com providências à partir de janeiro para serem praticadas. As dietas malucas como a do sol, da lua, da alface, da luz e etc chamam atenção de todos pela rapidez que teoricamente esses quilinhos irão desaparecer. Isso tudo é marketing lúdico de revistas e jornais tentando vender seus produtos.

O perigo principal de dietas sem acompanhamento é a forma pela qual seu metabolismo pode ser desregulado, pois condicionando o organismo a uma oferta calórica muito abaixo da sua necessidade, pode causar uma desaceleração na taxa metabólica basal (mínimo de calorias que o organismo precisa para sobreviver em repouso), tornando cada vez mais difícil se perder peso. O organismo entenderá que precisará poupar energia, pois a demanda energética é muito baixa. Em outras palavras, comer pouco não significa perder peso!

Outro erro muito comum nas dietas de emagrecimento é a retirada parcial ou total do carboidrato da dieta, (ver artigo relacionado) achando que ausentando esse substrato da dieta seus problemas serão solucionados. O carboidrato é nossa principal fonte de energia do organismo. Sem ele temos que buscar de outra forma essa energia, que virá da nossa massa esquelética, acelerando o catabolismo muscular e a perda de massa magra e não da gorda.

Nas dietas sem carboidratos ocorre outro processo devastador ao organismo que o prejudica, que é a formação de cetose devido a não ingestão de glicose. A alta concentração de cetona no organismo faz com que a produção de radicais livres seja aumentada o que pode trazer, à longo prazo, uma suscetível promoção de doenças crônicas, sendo a principal o câncer.

Portanto, antes de pensar em começar qualquer dieta, procure sempre um profissional da área da nutrição, que possa te orientar da forma correta, e sem prejudicar sua saúde. Lembre-se que seu organismo não é uma "montanha russa", ele precisa de regularidade para funcionar de uma forma mais harmoniosa, portanto reeduque-se!!

Confira artigos anteriores:

[Função e os benefícios do suplemento Ômega 3](#)

[Dica de 10 lanches para consumir antes do treino.](#)

[O que comer antes e depois da atividade física?](#)

[Os diferentes tipos de proteína e o uso esportivo.](#)

[Carboidrato, mocinho ou vilão?](#)

[Hidratação com carboidratos durante a corrida.](#)

Colunista: **Marco F. Jafet**

Marco F. Jafet
Nutricionista - CRN3 18105
Consultório: 3849-0592/8512
E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br
Site: www.jafetnutricao.com.br



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia



Like

12



Add a comment...

Comment using... ▼



Patricia Pio · Esalq – Universidade de São Paulo

é só cortar o carboidrato, o açúcar, a gordura e os pulsos, kkkkkk

Reply · Like · January 11 at 8:38am



Facebook social plugin