

# NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



## Saiba mais

Estudos científicos feitos nas últimas duas décadas com o objetivo de avaliar o efeito das mudanças de hábito durante os períodos mais frios do ano mostram que há uma tendência de terminar o inverno com dois a cinco quilos a mais.

### Inverno

# Preocupação com o peso

É comum sentir mais fome e ter mais dificuldades para se exercitar na época de frio

O inverno está aí e as delícias dessa estação já estão batendo a nossa porta: chocolate quente, feijoada, fondue e aquela vontade imensa de ficar em casa, bem quentinho, embaixo das cobertas... E o detalhe: comendo. Mas, ao mesmo tempo em que a tentação da comida nos acompanha, vem a preocupação com os quilos extras, o abandono dos hábitos saudáveis que estão correlacionados com alimentação equilibrada e a prática de atividade física.

A relação entre inverno e ganho de peso é conhecida há anos por todos nós, especialistas que trabalham nessa área. É comum observarmos homens e mulheres reclamando que sentem mais fome e que não encontram motivação para se exercitar quando as baixas temperaturas ficam frequentes.

Durante essa estação, nosso corpo fica menos exposto, pois está coberto por casacos, cachecóis, peças que escondem o excesso de gordura - isso faz com que muitos deixem de lado o estilo de vida saudável, sem se importar com a saúde. E o resultado? Os ponteiros da balança vão lá para cima.

Em compensação, quando chega o verão, começam as inúmeras reclamações e o desespero, pois os casacos são trocados por roupas mais leves, biquínis e sungas. Eis que surge nesse momento o famoso "projeto verão" que deveria continuar mesmo durante o inverno. As mulheres, principalmente, irão se arrepender amargamente dos excessos praticados nos meses anteriores e tentarão iniciar uma verdadeira batalha contra a balança, a fim de eliminar, em poucas semanas, todo o peso adquirido. Na ânsia de perder rapidamente esses quilos a mais, muitas colocarão a própria saúde em risco, fazendo dietas da moda, extremamente restritas em calorias e nutrientes, ou consumindo drogas anorexígenas, que podem causar dependência química.

Estudos científicos feitos nas últimas duas décadas com o objetivo de avaliar o efeito das mudanças de hábito durante os períodos mais frios do ano mostram que há uma tendência de terminar o inverno com dois a cinco quilos a mais. Sabendo disso, o objetivo desse nosso artigo é mostrar que inverno não é sinônimo de ganho de peso e que é possível chegar ao final dessa estação numa boa com o seu corpo, sem que para isso você deva se privar das tentações dessa época como as fondues, queijos e vinhos.

#### MAIS FOME

No inverno, nosso organismo gasta mais energia para a manuten-



Substitua os doces por frutas diversas: prepare banana com canela assada no forno ou microondas

#### CONFIRA

### Algumas dicas de uma boa alimentação no inverno

**Para esquentar o corpo, os alimentos quentes são sempre bem-vindos, por isso, prepare algumas dicas de uma boa alimentação e substituições que você pode fazer para manter-se em forma e chegar no verão com tudo em cima.**

- Substitua o chocolate quente por um chá com adoçante; se não resistir, prepare o chocolate com leite desnatado e achocolatado diet;
- Dê preferência ao fondue de queijo preparado com leite desnatado e queijos magros. Sirva-o com legumes como cenoura, pepino, cogumelos, etc. Os fondues de chocolate devem ser evitados, mas uma alternativa é a utilização de chocolate amargo acompanhado de frutas

**diversas;**

- Substitua os queijos amarelos pelos brancos ou light;
- Substitua alimentos fritos por grelhados ou cozidos;
- Se receber um convite para uma feijoada, não deixe de ir, mas coma com moderação, evitando consumir as carnes gordurosas presentes no prato. Abuse de acompanhamentos como couve cozida, laranja em pedaços e o famoso vinagrete, temperado com limão e pouco sal;
- Abuse das sopas e caldos, preparando-os com legumes e verduras de sua preferência. Evite utilizar creme de leite, torradas, queijo ralado ou massas;
- Substitua os doces por frutas diversas. Se preferir uma sobremesa quente, prepare

**banana ou maçã com canela assadas no forno ou microondas.**

- Para diminuir a sensação de fome, aumente o consumo de fibras, que, além de ajudar no funcionamento do intestino, proporciona uma sensação de saciedade prolongada;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas. Lembre-se que elas são fontes de calorias vazias, ou seja, fornecem calorias ao seu organismo sem nenhum nutriente. O consumo de uma taça de vinho tinto por dia faz bem ao coração e aquece o corpo;
- Fracione sua alimentação: alimente-se a cada 3 horas de forma moderada (consumindo quantidades pequenas);
- Beba muita água, mesmo que não tenha sede.

ção da temperatura corporal. Sabendo disso, existem pessoas que acreditam que sentem mais fome nessa estação, pois precisam repor calorias para compensar esse gasto energético adicional. Na verdade, essa elevação do gasto energético é discreta, não sendo grande o suficiente para justificar o aumento da ingestão de calorias. Acredita-se que, no Brasil, onde o inverno é mais ameno, esse aumento não chegue a 10% do gasto diário calórico para manter o organismo funcionando. Isso, portanto, não serve de desculpa para aqueles que acabam exagerando e se empinando de alimentos alta-

mente calóricos. Mas porque durante os dias mais frios temos a sensação que estamos com mais fome do que nos dias quentes?

De acordo com estudos, a fome que sentimos está relacionada com a necessidade do organismo se adaptar à temperatura ambiente. No inverno, a necessidade de repor água é menor que no verão, por isso, muitas pessoas reduzem o consumo de frutas e saladas, que não aquecem o organismo conforme a necessidade, e passam a dar preferência a alimentos mais quentes, calóricos e com digestão mais lenta, que proporcio-

nam sensação de saciedade por mais tempo.

Contudo, os estudos destacam que o principal fator relacionado ao aumento do apetite nos dias mais frios tem a ver com a relação emocional que temos com a comida. Muitas pessoas buscam na comida quente (e quase sempre mais calórica do inverno) aconchego e prazer. Basta a temperatura cair alguns graus para observarmos famílias inteiras espremidas nas mesas de restaurantes ou pizzarias consumindo sem nenhuma moderação massas, fondues, chocolate quente, vinhos, entre outras delícias altamente calóri-

cas. Quando não decidem sair, o melhor programa para muitos é ficar enroladinho no cobertor, em frente à TV, de preferência comendo/bebendo algo quentinho e com certeza muito calórico.

#### MEXA-SE

Quando a estação mais fria do ano começa a chegar, é comum observarmos um aumento do sedentarismo entre as pessoas. Basta os termômetros registrarem temperaturas mais baixas para que muitos interrompam a ida à academia ou deixem de fazer suas caminhadas diárias. No inverno, grande parte das pessoas se torna mais preguiçosa para a prática de esportes e acaba preferindo o cobertor, a lareira, um bom filme, e é claro, um belo saco de pipocas.

O que muitos esquecem é que, para chegar em forma no verão, é necessário cuidar do corpo a partir de agora, nos meses mais frios, uma vez que perder peso e, principalmente, definir músculos e abdômen, leva tempo. Por isso, mesmo nos dias mais frios, não podemos ter preguiça de jogar bola com os amigos, andar de bicicleta no parque ou ir à academia. Atividades físicas espontâneas ou programadas são muito úteis para aumentar nosso gasto calórico e nos permitir comer as delícias dessa estação.

#### VERÃO

Devemos ter em mente que o consumo de uma alimentação equilibrada e a prática de uma atividade física regular vale para o ano todo e não somente quando a nossa silhueta está mais exposta. Provavelmente, aqueles que não irão se cuidar no inverno sofrerão as consequências dos exageros cometidos nessa estação e se submeterão posteriormente aos riscos do emagrecimento relâmpago, que está ligado ao efeito sanfona e a alterações no metabolismo, que fica mais lento.

Não é isso que queremos para nós, não é mesmo? Por isso, para que não caiamos nas armadilhas das estações mais frias, vamos deixar a preguiça de lado, nos movimentar mais e comer de forma correta e sem exageros.

Para que tenhamos mais ânimo e estímulo, basta pensar que logo o verão estará aí e, com ele, o seu corpo em forma e com muita saúde.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocele Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - IAN/ESALQ/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).**

