

**Alimentos fitness**

# Cuidado com o consumo

## Devemos estar sempre atentos ao exagero no consumo de produtos light e diet

**A**limentos fitness? Oba, vamos comprar grandes quantidades desses alimentos, estão na moda e ajudam a emagrecer. Errado!

O modismo fitness fez com que muitas pessoas esquecessem que, apesar dos benefícios desses produtos, como alto teor de fibras, redução de sódio, redução de calorias, o seu consumo não deve ser exagerado, pois muitos associam que um produto com redução de alguma substância pode ser consumido em excesso. É fitness? Então posso consumir sem restrição? Não!

Os produtos encontrados no mercado, intitulados como fitness pela população em geral, apresentam em seus rótulos as descrições de diet, light e detox. Muitas pessoas acreditam que quando estão no rótulo essas descrições podem consumir somente esses produtos, que eles farão perder peso e, por conta disso, consomem exageradamente esses alimentos.

Consumir produtos fitness gera a perda de peso, isso é um mito, pois a perda de peso é gerada devido às restrições calóricas de alguns alimentos, como, por exemplo, por não conter glúten/lactose, que geralmente é relacionado com hábito de alimentação saudável. Muitos produtos apresentam benefícios que devem ser apreciados, como os alimentos com alto teor de fibras que auxiliam o funcionamento do intestino, os alimentos com redução de sódio, que são excelentes para pessoas que possuem retenção de líquidos ou para prevenção de pressão alta.

Os produtos especiais sem glúten e sem lactose são destinados às pessoas que possuem restrições no consumo dos alimentos que contêm essa proteína (glúten) ou o açúcar do leite (lactose), seja por alguma doença, intolerância ou alergia. A grande questão é que atualmente a população acredita que, consumindo esses produtos sem lactose, estão adquirindo benefícios especiais para saúde, mas isso não é verdade. Os benefícios são para as pessoas que possuem alguma doença ou restrição no consumo de produtos que contêm glúten e/ou lactose.

### Alimento substituto da atividade física

Um grande problema é que,



Não se pode consumir exageradamente alimentos com rótulo diet e light disponíveis nos supermercados



Atividade física regular e um estilo de vida saudável são a chave para a obtenção do peso ideal

como são vistos como alternativas saudáveis para lanches,

o consumo exagerado faz com que as pessoas subs-

tituam o exercício físico por esses alimentos. As pessoas

possuem a falsa segurança que, consumindo esses alimentos, podem se exercitar menos.

Vamos relembrar dois conceitos básicos que geralmente são confundidos e que muitas pessoas desconhecem.

Que tal relembrar alguns conceitos como diet e light e suas diferenças?

**Diet:** é caracterizado por englobar, neste grupo, alimentos destinados a fins especiais, pois são formulações especiais que são destinadas a pessoas que possuem algum distúrbio, como diabetes, hipertensão ou alergias alimentares. Desta forma, deve apresentar total ausência de determinado ingrediente, geralmente é açúcar ou sódio, sendo substituído por outro ingrediente que não precisa ter necessariamente um menor valor calórico.

Devemos estar atentos a essas substituições, pois para quem deseja a perda de peso esse produto não apresenta menos calorias. Seu consumo deve ser destinado a pessoas que necessitam da ausência de certos ingredientes.

**Light:** os alimentos devem apresentar redução de, no mínimo, 25% de algum componente calórico, por exemplo: açúcar, gordura, sal. Porém, não precisam ser destinados a fins especiais como os produtos considerados diet.

Devemos estar sempre atentos ao consumo de light, diet, alimentos fitness e controlar a quantidade que comemos, caso contrário não terão os benefícios indicados e tudo isso deve estar associado à frequente atividade física.

Atividade física regular e um estilo de vida saudável são a chave para a manutenção ou obtenção do seu peso ideal, seu peso saudável. Dietas de 10, 15 e 30 dias podem trazer objetivos em curto prazo, mas se você deseja uma alimentação saudável que traga benefícios para sua saúde, faça da sua alimentação seu estilo de vida diário.

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

**Joclem Mastrodi Salgado** é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).