

dieta



Dieta em

família



Feche os ouvidos ao maridão e aos filhos e aprenda a manter o regime mesmo quando ninguém mais em casa precisa perder peso

por **Silvia Regina**

Quem já tentou encarar uma dieta com seriedade certamente já foi surpreendido com os obstáculos que costumam surgir pelo caminho. Eles não são poucos, a começar pelo cardápio enxuto (você tem que comer quantidades menores do que antes) e a vontade incontrolável de devorar alimentos proibidos (como aquela mousse de chocolate deliciosa). Não bastasse a necessidade de impor limites à própria ansiedade, quem mora com a família e administra o cardápio da casa ainda é obrigado a enfrentar outro importante desafio: vencer os inimigos íntimos – que vivem sob o mesmo teto e compartilham as refeições. Maridos e namorados costumam ser os principais vilões. É muito comum o homem boicotar a dieta da mulher e, como se fosse a coisa mais inocente do mundo, arrastá-la para uma churrascaria no fim-de-semana. Há duas causas possíveis para isso, a primeira, fisiológica. “Os homens têm gasto calórico maior do que as mulheres e, por esse motivo, precisam consumir mais calorias”, explica a endocrinologista paulista Adriana Moretti. A outra é emocional. “O homem fica inseguro com a decisão da mulher, uma vez que o corpo gordinho dela é uma proteção para ele”, diz o terapeuta familiar Ildo Rosa da Fonseca, de São Paulo.

Claro que esse boicote não é atitude exclusiva dos homens. Há uma parcela de mulheres que também se delicia com a possibilidade de ver o parceiro falhar ao tentar seguir a dieta. “Às vezes, ela boicota nas compras do supermercado, levando para casa vários alimentos que engordam, ou quando faz bolos e doces gostosos durante o regime do marido”, conta a nutricionista Catarina Stocco, de Curitiba (PR). Mas é uma parcela bem pequena de mulheres que acabam prejudicando os homens. Isso porque a ala feminina é a que mais faz dieta e tem uma conscientização maior em relação à necessidade de ficar magrinha.

CAINDO EM TENTAÇÃO

A cobrança da sociedade em relação ao corpo perfeito e a imagem (cada vez mais magra!) das modelos que aparecem na televisão são alguns dos motivos que levam a mulher a fazer mais dieta do que o homem. Mas isso não quer dizer que os resultados obtidos são melhores entre elas – que nem sempre conseguem resistir às tentações. “Difícilmente a mulher recusará um brigadeiro se estiver na TPM”, afirma Adriana Moretti. Segundo ela, os homens são mais radicais. Se a orientação é diminuir a quantidade de um determinado alimento, eles preferem cortá-lo de vez do cardápio. Para as mulheres, menos disciplinadas, é fundamental contar com a solidariedade de marido e filhos. Mas, como fazer isso? Especialistas são unânimes em afirmar que a melhor maneira de virar o jogo é conscientizar toda a casa da importância de manter uma alimentação saudável. “É um princípio de educação alimentar. Os bons hábitos à mesa garantem longevidade e melhor qualidade de vida”, diz Adriana. O primeiro passo, portanto, é estender o mesmo cardápio para toda a família, cortando pela raiz os riscos de cair em tentação. Ou seja, esqueça aquela história de fazer o bife grelhado para você e à milanesa para as crianças. “Não se pode ter duas opções”, condena Adriana.

O mesmo deve ser feito com outros pratos calóricos. As massas, por exemplo, devem ser servidas apenas com molhos à base de tomate, e nunca a quatro queijos. Bolachas, doces, refrigerantes e salgadinhos? Devem ser banidos dos armários e da geladeira enquanto durar o regime. “Eles só ajudam a sentir mais fome. Alimentos com baixo valor nutricional não são reconhecidos como nutrientes pelo organismo e servem de estímulo ao apetite”, ensina a nutricionista Catarina Stocco, para quem medidas como essas, embora pareçam extremas, beneficiam a família toda. Catarina elaborou um cardápio de 1200 calorias por dia para você seguir. Se fizer tudo direitinho, é possível emagrecer entre meio e um quilo por semana – ou até quatro quilos em um mês. A boa notícia é que ele é recheado de alimentos bacanas.

VÁ COM CALMA

No início, é possível que apareça uma ou outra manifestação de desagravo. Tente mostrar aos descontentes que comer alimentos saudáveis não tem nada a ver com comer pouco. O filho adolescente comerá mais do que antes, assim como seu marido, desde que sigam o cardápio proposto. O tamanho das porções, vale lembrar, está liberado para quem não precisa perder peso. Claro que eles não precisam comer exatamente tudo o que você põe no prato. Se você tomar iogurte com semente de linhaça, por exemplo, eles podem dispensar o grão. O importante é não acrescentar nada de fora. Você está de regime e eles devem ser companheiros nessa hora. Afinal, ser mãe, esposa e bonita é possível, sim!



Faça campanha a seu favor

Trazer o inimigo – ou melhor, seu parceiro – para o seu lado requer jogo de cintura. Siga as dicas:

- 1 Não espere que seu marido (ou esposa) jogue ao seu lado. É normal o parceiro se sentir inseguro.
- 2 Não caia no papo comum dos homens: “Você é linda de qualquer jeito”. Continue se cuidando.
- 3 Mostre a seu parceiro o que a faz querer ficar melhor. Na cabeça deles, isso está ligado a querer chamar a atenção de outro homem.
- 4 Se ele partir para a briga ou obrigá-la a parar o regime, espere a poeira baixar e tente uma nova conversa. Não adianta responder no mesmo tom.
- 5 Em hipótese nenhuma desista do seu objetivo por causa dele. Pense em você em primeiro lugar.

Consultoria: Ildo Rosa da Fonseca, terapeuta familiar