

qual é a dieta certa para você?

Cardápio à base de proteína, sopa, gorduras monoinsaturadas... São várias as propostas para emagrecer. Descubra aqui a que tem mais a ver com você e conquiste o corpo que sempre sonhou

POR SILVIA REGINA

Analisar seus hábitos é importante para escolher a dieta certa

Para eleger uma dieta, é preciso levar em consideração uma série de hábitos. Afinal, não adianta encarar um cardápio que você só pode comer rúcula se odeia essa verdura. Da mesma forma, acaba perdendo tempo adotando um menu em que só é permitido tomar líquidos, se você malha muito. Aliás, é exatamente isso que detona as chances de emagrecer. “Muitas mulheres buscam soluções milagrosas. Para perder peso é preciso conciliar suas preferências alimentares e seu modo de vida com a dieta proposta, além de fazer atividade física”, afirma o endocrinologista e chefe do grupo de Obesidade do Hospital das Clínicas de São Paulo, Márcio Mancini. Seguir uma proposta muito radical, mesmo que tenha dado certo com uma amiga, pode representar um risco à saúde.

“A pobreza de nutrientes compromete o bom funcionamento do organismo, propiciando o aparecimento de doenças”, alerta a nutricionista do departamento de nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), Mariana Del Bosco. Ela ainda lembra que regimes drásticos provocam o terrível efeito sanfona (quando você emagrece e depois engorda novamente), que pode criar maior resistência para perder peso. Portanto, para evitar todos esses problemas, o melhor é encontrar uma dieta que se adapte aos seus costumes alimentares, à sua agenda e ao dia a dia. Para ajudá-la nessa tarefa, selecionamos as propostas mais famosas de emagrecimento. Saiba como elas funcionam e escolha qual é a mais indicada para você.

dieta da Sopa

COMO FUNCIONA: baseia-se na ingestão de sopa de verduras e legumes, à vontade, por 7 dias. Nas receitas entram: berinjela, nabo, cebolinha, pimentão, tomate, salsão, repolho, cebola, cenoura e vagem. Os alimentos sólidos ficam fora do cardápio.

POR QUE EMAGRECE: por conta da restrição calórica.

QUANTO PERDE: cerca de 7 kg em uma semana.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: tem tempo para preparar a sopa com antecedência e condições de levá-la para aquecer no

trabalho ou em qualquer outro lugar que estiver. Além disso, é preciso gostar muito de legumes e verduras, que são os ingredientes da receita.

CONTRAINDICAÇÃO: diabéticos e pessoas com anemia não devem fazê-la. Quem pratica atividade física também tem que ficar longe do cardápio, pois pode sentir mal-estar durante a malhação.

ERRO MAIS COMUM: segui-la por mais de uma semana. Como é nutricionalmente restrita, deve ser feita com cautela.

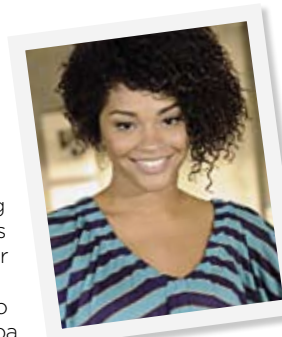
PONTO POSITIVO: promove um emagrecimento muito rápido.

GRAU DE PERIGO: 9. Consumindo apenas sopa, você pode não atingir a quantidade de calorias necessárias para um bom funcionamento do organismo. Com isso, o risco de apresentar tontura e fraqueza durante o dia é grande. Sem contar que a oferta de proteínas, minerais e vitaminas é baixa, já que, muitos nutrientes são perdidos durante o processo de cozimento das verduras e legumes.

JÁ EMAGRECERAM COM A DIETA

Juliana Alves, atriz.

Perdeu 7 kg em 3 meses ao substituir algumas refeições do dia pela sopa.



Regiane Alves, atriz.

Toda vez que quer dar uma afinada na silhueta, recorre à sopa de legumes e verduras no jantar.



Milena Toscano, atriz.

Quando sente que está fora do peso, passa uma semana tomando apenas sopa, à noite.



dieta dos pontos (ou das notas)

COMO FUNCIONA: cada alimento possui uma nota, baseada no seu número de calorias. Para obtê-la, alguns médicos dividem cada caloria por 3,6 e outros, por 2 (nesse caso, a conta fica mais fácil). Você tem direito a um determinado número de pontos por dia — em geral, 500. Verduras recebem nota zero e podem ser consumidas à vontade.

POR QUE EMAGRECE: por conta da restrição calórica.

QUANTO PERDE: cerca de 4 kg por mês.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: não gosta de dietas que restrinjam algum tipo de alimento, pois dá para comer de tudo um pouco — inclusive um docinho por dia.

CONTRAINDICAÇÃO: diabéticos, pessoas com problemas renais ou no fígado devem consultar um médico para que haja uma adaptação no cardápio.

ERRO MAIS COMUM: consumir menos pontos do que o indicado. Isso pode restringir o número de calorias diárias e deixar você fraca.

PONTO POSITIVO: dá para montar o cardápio de acordo com as suas preferências alimentares e é fácil calcular os pontos. Aos poucos, você se acostuma e consegue incorporar o hábito para o resto da vida.

GRAU DE PERIGO: 3. A variedade de alimentos é boa, mas a quantidade restrita de calorias por dia pode causar tontura e fazer você perder o pique.



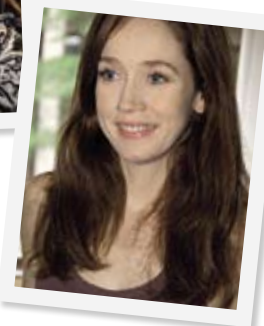
Para emagrecer, você conta os pontos de cada alimento

JÁ EMAGRECERAM COM A DIETA

Daniela Escobar, atriz. Depois da gravidez, fez a dieta e mandou embora 15 kg em 3 meses.



Camila Morgado, atriz. Para fazer o filme *Olga*, ela precisou perder peso e aderiu ao programa. Segue a contagem de pontos até hoje.



Carolina Dieckmann, atriz.

Já recorreu várias vezes ao cardápio que conta pontos. Em uma delas, emagreceu 7 kg em 2 meses.



dieta da proteína (Dr. Atkins)

COMO FUNCIONA: corta-se a ingestão de carboidratos, como pães, massas, frutas, farinhas, batata e açúcar. O acesso é livre somente a alimentos ricos em gorduras e proteínas, como carnes, bacon, ovos, leite, queijos e saladas. Para você ter uma ideia, o consumo diário de uma pessoa deve ser composto por 60% de carboidratos; na dieta de Atkins, esse percentual fica em torno de 20%. Ela é dividida em 3 fases: indução, perda de peso e manutenção. Na primeira, que dura 14 dias, a ingestão de carboidratos não pode ultrapassar 20 g por dia; nas seguintes, a quantidade aumenta até atingir 100 g diariamente.

POR QUE EMAGRECE: ao diminuir o consumo de carboidratos, o organismo começa a perder suas fontes de glicose (combustível para todas as funções do organismo). Então, busca outra forma de obter energia e vai queimar a gordura acumulada.

QUANTO PERDE: cerca de 10 kg por mês.

CONTRAINDICAÇÃO: como prega o alto consumo de gorduras, não é aconselhada se você tem alguma doença cardiovascular ou colesterol além do limite permitido.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: pode almoçar e jantar em casa ou faz suas refeições em um restaurante por quilo e tem a possibilidade de escolher o que coloca no prato.

ERRO MAIS COMUM: fazer a dieta e praticar atividade física.

Como proíbe a ingestão de carboidratos, você fica sem energia e pode sentir fraqueza e tontura durante a malhação.

PONTO POSITIVO: nos primeiros quinze dias, dá para emagrecer mais rápido do que com as outras dietas.

JÁ EMAGRECERAM COM A DIETA

Catherine Zeta Jones, atriz. Recorreu à dieta das proteínas após o nascimento do primeiro filho. Poucas semanas depois, já aparecia nas revistas exibindo o corpão.



Maria Maya, atriz. Adolescente gordinha, ela seguiu o cardápio, perdeu 10 kg e virou um mulherão!



Na hora das compras, só vale proteína no carrinho

bônus on-line!

Proteína X carboidrato. Confira um vídeo sobre este tema polêmico no site www.revistashape.com.br

dieta de south beach

COMO FUNCIONA: é parecida com a de Atkins, só que mais amena. Também divide-se em 3 fases. Na primeira, que dura 15 dias, são proibidos carboidratos. Só é liberado (com moderação) o consumo de proteínas com baixa quantidade de gordura, como leite desnatado, carne magra e frango sem pele, e recomendado o uso de gorduras monoinsaturadas, como azeite de oliva. Na segunda fase, alguns carboidratos são reintroduzidos, como pão integral, e é indicada a ingestão moderada de frutas e sucos. A terceira parte é dedicada à manutenção de peso e, por isso, é menos restritiva.

POR QUE EMAGRECE: assim como na dieta de Atkins, há uma redução calórica com a retirada

dos carboidratos, propiciando o emagrecimento.

QUANTO PERDE: de 10 a 12 kg por mês.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: pode almoçar e jantar em casa ou faz suas refeições em um restaurante por quilo e tem a possibilidade de escolher o que coloca no prato.

CONTRAINDICAÇÃO: quem tem predisposição a doenças cardiovasculares ou colesterol alto não pode seguir a dieta.

ERRO MAIS COMUM: repetir a primeira fase da dieta, em que há muitas restrições, por mais de duas semanas e praticar atividade física (a falta de

carboidratos tira o seu pique para fazer ginástica).

PONTO POSITIVO: permite a ingestão de alimentos integrais, frutas, verduras e legumes a partir da segunda fase e incentiva o consumo de carnes magras e gorduras boas.

GRAU DE PERIGO: 7. O baixo consumo de carboidratos pode alterar o humor e provocar dor de cabeça. Além disso, você corre o risco de recuperar os quilos perdidos quando voltar à alimentação normal.

JÁ EMAGRECERAM COM A DIETA



Sandra Bullock, atriz.

Foi uma das primeiras celebridades a investir nesse cardápio e se surpreendeu com os resultados.



Nicole Kidman, atriz.

Como não gosta de academia, fez a dieta de South Beach quando ficou fora de forma. E deu certo.

Britney Spears, cantora.

Ela sofre com o efeito sanfona e aposta na dieta toda vez que precisa enxugar medidas.



Na segunda fase da dieta, os sucos estão liberados

dieta do tipo sanguíneo

COMO FUNCIONA: propõe que existe um cardápio e uma lista de alimentos ideais para cada tipo sanguíneo. Por exemplo: pessoas que têm o tipo O são carnívoras, já as de tipo A, vegetarianas. Quem tem sangue do tipo B deve apostar em laticínios e evitar aves. Caso seja AB, pode comer de tudo um pouco (sortuda!). Os alimentos são divididos em benéficos, neutros e nocivos, e o cardápio é montado por essa classificação.

POR QUE EMAGRECE: a restrição a alguns alimentos proporciona a perda de peso.

QUANTO PERDE: 6 kg em um mês.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: tem facilidade em se adaptar a um cardápio com alimentos que podem não estar presentes no seu dia a dia.

CONTRAINDICAÇÃO: quem apresenta problemas cardíacos, hipertensão ou diabetes deve consultar um médico antes.

ERRO MAIS COMUM: não se adaptar ao cardápio do seu grupo sanguíneo. Se você tem sangue do tipo O e é vegetariana, terá que passar a comer carne.

PONTO POSITIVO: a dieta não determina as calorias de cada refeição. A quantidade varia conforme as necessidades.

GRAU DE PERIGO: 7. Muitos especialistas discordam da proposta, alegando que não há qualquer estudo que comprove a ligação entre os grupos sanguíneos e os alimentos priorizados para cada um deles.

JÁ EMAGRECEU COM A DIETA

Cláudia Raia, atriz.

Antes de começar a gravar a novela *Tititi*, ela apostou nessa dieta e secou 10 kg em 3 meses.



dieta do mediterrâneo

COMO FUNCIONA: não é uma dieta, mas uma maneira de se alimentar em países mediterrâneos, como Itália e Grécia. Prioriza o consumo de gorduras monoinsaturadas, ômega-3 (salmão, atum), ômega-6 (óleos de canola, girassol e soja, azeite de oliva, castanhas e nozes), alimentos antioxidantes, como vinho e suco de uva, e integrais, como arroz e pães. Reduz carnes vermelhas e doces do cardápio.

POR QUE EMAGRECE: o menu é saudável, porém, é preciso ter cuidado com as quantidades.

QUANTO PERDE: 4 kg por mês.

É RECOMENDADA SE VOCÊ: gosta de peixes, sementes e alimentos integrais.

CONTRAINDICAÇÃO: não há.

ERRO MAIS COMUM: abusar de algum alimento e acabar ganhando peso.

JÁ EMAGRECEU COM A DIETA

Vera Fischer, atriz.

Ela mantém a forma com um cardápio à base de peixes ricos em ômega-3 (como atum e salmão) e muita salada, temperada com azeite de oliva.

PONTO POSITIVO: diminui os níveis de glicose e de LDL (colesterol ruim), reduzindo os riscos de doenças cardiovasculares e diabetes.

GRAU DE PERIGO: 1. É uma dieta saudável, com alimentos que fazem bem ao organismo.



FOTOS: SHUTTERSTOCK IMAGES; FOTOS CELEBRIDADES: GROSBY GROUP, SONY, CELSO AKIN, FELIPE ASSUMPÇÃO, DANIEL DELMIRO, ORLANDO OLIVEIRA, ADILSON LUCAS, PHILIPPE LIMA, AGNEWS, RENATO ROCHA MIRANDA, MARCIO NUNES, REDE GLOBO E DIVULGAÇÃO

FONTES: MARIANA DEL BOSCO (NUTRICIONISTA DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA), ADRIANA MORETTI (ENDOCRINOLOGISTA), GUILHERME DE AZEVEDO RIBEIRO (ENDOCRINOLOGISTA E AUTOR DO LIVRO *CARDÁPIO NOTA 10*), PAULA CAVALINI (NUTRICIONISTA E ESPECIALISTA EM FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO) E O LIVRO *AS 11 DIETAS MAIS FAMOSAS DO MUNDO - A ESCOLHA É SUA*, DO ENDOCRINOLOGISTA ALEXANDER GOMES DE AZEVEDO.