



# MAL-ESTAR NA DIETA

A endocrinologista Adriana Moretti, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo, explica como alguns cardápios podem prejudicar o organismo

## No início de regime, é normal a pessoa não se sentir bem?

Isso não é regra, vai depender muito do tipo de dieta. Se foi elaborada por endocrinologista ou nutricionista, a tendência é que a pessoa fique bem. Mas se é mal planejada ou, pior, feita de maneira incorreta, fatalmente pode causar tontura, dor de cabeça, sensação de fraqueza, tremor. O que mais vemos, infelizmente, é a maior parte da população fazendo regimes por conta própria e sofrendo as conseqüências. E engana-se quem pensa que dias depois os sintomas irão desaparecer. A tendência é piorar...

## Qual seria um exemplo de dieta mal planejada?

Aquelas que eliminam totalmente um determinado grupo de alimento são as mais complicadas para seguir. Diante de um cardápio com menos opções de ingredientes, o organismo sempre

acaba apresentando alguma deficiência no decorrer do processo. Um exemplo disso é a dieta que corta carboidratos. Sem a energia das massas e dos pães, a taxa de açúcar no organismo cai e a pessoa passa a sentir dores de cabeça, cansaço, visão turva e pode até desenvolver depressão. Em alguns casos, a evolução dos sintomas demora meses para aparecer, em outros uma semana é o suficiente para detonar uma série de desconfortos.

## No caso de regimes com número muito baixo de calorias, o risco de mal-estar é maior?

O truque para emagrecer bem é nunca iniciar um regime consumindo menos de 1.000 calorias por dia — a não ser em spa. A diminuição tem que ser feita aos poucos, para que a pessoa não estacione num peso rapidamente, além de desenvolver os sinais que aparecem com os cardápios restritivos.

## Existe alguma estratégia para não sofrer esses sintomas?

Fracionar as refeições ao longo do dia. Isso é um procedimento simples, que não impede o emagrecimento e favorece o metabolismo. Muitas pessoas acham que tomar café da manhã e depois apenas fazer um lanchinho à noite é tiro e queda para afinar. Ou, então, cortar radicalmente o jantar do cardápio. Estão enganadas! O jejum prolongado causa dor de cabeça e piora a qualidade do sono. A balança até pode indicar uns quilos a menos, mas é um resultado temporário. O ideal é alimentar-se a cada três horas com refeições bem equilibradas. E à noite, uma opção leve, com vitaminas, carboidrato, proteína e fibras.

## A prática de exercícios físicos pode ajudar a aliviar esses incômodos da dieta?

Quem está atravessando uma crise de mal-estar causada pela fraqueza deve ficar longe dos exercícios. A associação entre regime malfeito com atividade física é prejudicial. Nesse caso os desconfortos pioram. Por exemplo, quem não consome carboidratos pode ter hipoglicemia enquanto está malhando e sentir tremores, tontura e até mesmo desmaiar. A ginástica é bem-vinda desde que a pessoa esteja saudável.

## O que mais se pode fazer para driblar o mal-estar?

Procure sempre o equilíbrio na dieta que está seguindo. Seja um cardápio elaborado por uma nutricionista na revista ou um regime prescrito em consultório. As porções e as substituições indicadas devem ser rigorosamente seguidas — essa é a forma garantida não só para passar bem, como também para emagrecer. A recomendação vale para quem quer começar a perder peso e até para quem iniciou um regime controlado e não está se sentindo bem. Nesse caso, é preciso procurar novamente o médico para que seja feita uma adequação no menu. **10**

FOTO: SIMÃO MAGALHÃES