alimentos do *bem* X alimentos do *mal*

Mas, existem outros segredinhos. O cardápio precisa ser separado da seguinte forma: 40% de carboidratos, 30% de gorduras e 30% de proteínas. Nessa divisão, a proteína e a gordura atuam inibindo a ação do carboidrato, que, por ser mais lento, demora para virar açúcar e, consequentemente, estoca menos gordura. Na teoria soa meio difícil, mas a nutricionista de Campinas (SP), Edina Sakamoto, dá uma dica prática: "Na hora de montar o prato, ⅓ deve ser de proteínas magras e ⅔ de vegetais coloridos, alimentos integrais e frutas". Outra coisinha básica é deixar de fora os alimentos refinados, como pão, massas, cereais brancos, batata e as gorduras saturadas e trans, presentes em frituras, carnes gordas, queijos gordos e na manteiga. Aposte nas proteínas magras combinadas com carboidratos de baixo índice glicêmico, como arroz integral. "Ao serem ingeridos juntos, a absorção do carboidrato se torna mais lenta e evita o pico de insulina", ensina a endocrinologista de São Paulo, Adriana Moretti. Também vale consumir vegetais coloridos, gorduras boas (abacate, nozes, amêndoas e azeite) e, claro, abusar de frutas.

e o doce, *pode?*

O ideal é evitar os doces quando estiver fazendo a dieta, mas se a vontade bater forte, de vez em quando, você pode comer uma barrinha — daquelas pequenas de 25 g — de chocolate 70% cacau. "Faça isso logo após a refeição, como uma sobremesa. Assim, o alto índice glicêmico do doce será diluído pela baixa carga glicêmica da refeição e você não acumulará essa gordura no corpo", ressalta Pedrinola. Outra boa notícia: a Dieta da Zona Hormonal pode ser seguida por tempo indefinido. "Ela é saudável, não exclui nenhum grupo alimentar e ainda é rica em fibras, vitaminas e minerais. Basta regular o número de calorias de acordo com o seu objetivo, que pode ser emagrecer, manter o peso ou até ganhar massa muscular", conta Filippo Pedrinola.

barriga zerada

Dieta boa não promove somente a perda de peso, mas também ajuda a diminuir a circunferência abdominal, ou seja, a barriga. Olha o verão chegando aí! Para conseguir o milagre, o programa prevê o equilíbrio da insulina. Esse hormônio retira o açúcar do sangue e o leva até as células para produzir energia. O problema é que, em excesso, faz a pessoa sentir muita fome, retém gorduras e ainda queima menos calorias. "Ao evitar os picos de insulina, a gordura abdominal é a primeira a ser eliminada", explica Adriana Moretti. Para conseguir esse benefício, o médico americano idealizou o programa chamado Zona 1-2-3 composto por um cardápio recheado de alimentos de baixo índice glicêmico (IG), evitando que o hormônio insulina suba rapidamente. "Os alimentos com baixo índice glicêmico entram no sangue com velocidade menor, se transformando mais lentamente em glicose e exigindo menor quantidade de insulina. Com isso, reduzem o acúmulo de gordura localizada principalmente no abdômen", explica a nutricionista do Rio de Janeiro, Lucianna Jardim. Vale lembrar que ao equilibrar esse hormônio, você colabora também para diminuir o colesterol ruim e aumentar o bom, reduzindo as chances de desenvolver hipertensão e diabete.