QUEM FAZ:
Penélope Cruz, Jennifer Garner, Catherine Zeta-Jones e Heidi Klum

MEDITERRÂNEA

É baseada na alimentação dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Grécia, Itália e Espanha. Estudos demonstram que os habitantes desses locais possuem peso controlado e incidência muito baixa de doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade. "A dieta é pobre em ácidos graxos saturados, como carnes e queijos gordos, e é rica em carboidratos integrais, fibras e ácidos graxos monoinsaturados derivados do azeite de oliva", explica a nutricionista Isabella Correia, do Rio de Janeiro. Além disso, é recomendado tomar uma taça de vinho por dia. Em média, perde-se de 3 a 5 kg por mês.

Pontos positivos ✓
Como dá preferência a alimentos frescos, predispõe o organismo a encontrar o equilíbrio necessário para o emagrecimento e a prevenção de doenças. O resveratrol e os polifenóis presentes no vinho são poderosos antioxidantes e protegem as células da oxidação, aumentando a imunidade e equilibrando o metabolismo.

Pontos negativos ✗
Por ser à base de alimentos frescos, peixes, azeite de oliva extravirgem, nozes e vinho, pode pesar no bolso. Para a endocrinologista Adriana Moretti, de São Paulo, outro ponto a se considerar é que o baixo consumo de carne vermelha diminui os níveis de ferro e zinco no organismo.

AVALIAÇÃO: ★★★★☆

"Trata-se de uma ótima dieta que eu recomendo no consultório. No entanto, em certos casos, não sou a favor da ingestão do glúten e da lactose, pois algumas pessoas podem ter intolerância ou alergia a esses componentes", diz a endocrinologista Silvia Bretz, de São Paulo.

SAIBA MAIS
Livro: *Dieta do Mediterrâneo* (Ed. Equipe ABC da Saúde), de Rolf Zelmanowicz

DOS PONTOS

Seu funcionamento é simples: há uma grande tabela na qual a cada alimento é atribuída uma pontuação. Aplicando uma conversão simples, cada ponto equivale a 3,6 kcal. Assim, a pessoa tem uma meta diária de pontos a seguir, estipulada pelo médico. É preciso anotar e contar os pontos de tudo o que se come. Nenhum alimento é proibido. Segundo especialistas, é possível eliminar cerca de 4 kg em um mês.

Pontos positivos ✓
Pode-se comer de tudo!

Pontos negativos ✗
Para a endocrinologista Cintia Cercato, de São Paulo, essa liberdade pode desbalancear o conteúdo de macronutrientes no organismo, como gordura, carboidrato e proteínas. Por isso, é sempre bom manter o acompanhamento médico.

AVALIAÇÃO: ★★★★★

"É a dieta que indico no consultório, pois o paciente come sem passar vontade. Além disso, aprende a compensar escolhas calóricas e começa a controlar melhor a alimentação", comenta Cintia.

SAIBA MAIS
Livros: (1) *Emagreça e Saiba Como* (Ed. Best Seller) e (2) *A Nova Dieta dos Pontos* (Ed. Abril), ambos do endocrinologista Alfredo Halpern

QUEM FAZ:
Carolina Dieckmann, Patrícia Poeta e Daniela Escobar

SEM GLÚTEN

O glúten é uma proteína presente no trigo, na aveia, na cevada e no malte. Neste regime, a pessoa risca do cardápio todos os alimentos com algum desses ingredientes, como massas, pães e bolachas. O emagrecimento acontece porque a maior parte deles é calórica e sua retirada contribui para que a alimentação fique menos engordativa. É possível eliminar até 3 kg em nove dias.

Pontos positivos ✓
Reduz-se a ingestão de carboidratos em situações em que isso seria desejável, como na pré-diabetes. Além disso, cerca de 1% a 3% da população tem, de fato, intolerância ao glúten, que pode provocar distensão abdominal, diarreia e má absorção de vitaminas. Nesses casos, a retirada já é indicada.

Pontos negativos ✗
Esse esquema é muito restrito, especialmente para quem come fora de casa. É fácil acabar exagerando no consumo de gorduras e proteínas e, assim, desequilibrar o prato.

QUEM FAZ:
Luciana Gimenez, Juliana Paes e Gisele Bündchen

AVALIAÇÃO: ★★★☆☆

"A eficácia desta dieta vai depender de a pessoa exagerar ou não no consumo dos outros alimentos, sem o glúten", acredita a endocrinologista Ruth Clapauch, do Rio de Janeiro.

SAIBA MAIS
Livro: *Glúten e Obesidade, a Verdade Que Emagrece* (Ed. Pompoarte), de Regina Racco