

Principais erros de quem quer emagrecer



Millena Cristina da Cunha

Introdução

Quantas dietas você já fez? Como você se sentiu? Deu resultados duradouros? Qual sua relação com os alimentos? Existem alimentos "proibidos" e "permitidos"?

Reflita sobre essas perguntas, e se questione... por que as dietas que você fez igual a blogueira não deu certo? O que você fez de errado? A resposta é simples... Você não fez nada errado!

O que acontece, é que essas dietas que as pessoas dizem ser milagrosas, são puramente enganação! Apenas um meio para ganhar dinheiro, ganhar likes, visualizações, seguidores, enfim...

Não existe dieta milagrosa, não existe cápsula nem cinta emagrecedora!

As redes sociais podem trazer benefícios e malefícios, pois, é através delas que pessoas leigas e sem ética nenhuma, inventam formas de chamar sua atenção e ganharem dinheiro com isso.

Mas, você já sabe que tudo isso não funciona, desafios de ficar sem comer determinados alimentos, viver a base de shakes, pular refeições... tudo isso são métodos utilizados para se aproveitarem de quem não tem conhecimento sobre o assunto.

Aqui, vou expor à você os erros mais comuns que vejo as pessoas cometerem, e que, a longo prazo, podem trazer sérios danos a saúde física e mental. Quando digo "danos à saúde mental", me refiro a ansiedade, estresse, depressão, baixa autoestima e compulsão alimentar. Dietas extremamente restritivas e sem acompanhamento podem gerar ou piorar esses sintomas.

Espero poder contribuir de alguma forma com as dicas e orientações a seguir.

Boa leitura!

1. Comer menos do que deveria

Se você está engordando, provavelmente está consumindo mais calorias do que gastando, essas calorias que não estão sendo gastas são estocadas no organismo em forma de gordura.

Para que haja o emagrecimento, é necessário sim um déficit calórico, porém, essa redução de calorias deve ser bem elaborada, pois, uma redução severa pode fazer seu metabolismo ficar lento, por não ter energia suficiente para a manutenção de tecidos e até mesmo funcionamento dos órgãos, além de fazer você passar fome, e não é esse o objetivo!

Em consulta, o nutricionista avalia qual a quantidade de calorias que o seu corpo necessita para se manter vivo, e quantas calorias você está ingerindo atualmente, e, através disso, que o plano alimentar será elaborado. Claro que várias outros fatores são levados em consideração (patologias, frequência de atividade física, idade, genética, etc).

Entretanto, não é apenas a quantidade de calorias que importa para um emagrecimento saudável. É importante se atentar na qualidade dos alimentos que você está consumindo.

Por exemplo, você pode estar fazendo uma dieta com restrição calórica de 1.000 Kcal, porém, você só come fast food (até atingir as 1.000 Kcal), isso não é nada saudável certo? Você vai emagrecer com isso? Sim! Porque há um déficit calórico! Mas e quanto as vitaminas, minerais, proteínas de alto valor biológico e gorduras boas? Com certeza viver a base de fast food vai te trazer deficiência nutricional e perda de massa muscular, e não é isso que você quer!

Segundo Pedro Escudero (médico argentino, criador da especialidade em Nutrição), há 4 leis que devem ser seguidas na alimentação:

1. Lei da quantidade
2. Lei da qualidade
3. Lei da harmonia ou equilíbrio
4. Lei da adequação

Ou seja, no seu dia a dia, tente sempre comer a quantidade necessária para te saciar, e não para te estufar. Por exemplo, você almoçou na casa da sua mãe e depois vai voltar ao trabalho, mas a comida está tão gostosa que você "precisa" comer mais, afinal, não sabe qual será a próxima vez que vai comer a comida dela de novo. Mas, em vez disso, por que não levar como lanche da tarde, ou uma marmita para o jantar? Assim, você evita comer em excesso e pode aproveitar de forma mais consciente a refeição.

Fomos criados para sempre "raspar o prato", e isso faz com que mesmo quando já estamos satisfeitos continuamos comendo, porque ainda há comida no prato. Em restaurantes de self service, é comum vermos pratos enorme a disposição, com o intuito de você pegar mais comida do que realmente vai consumir, fazendo com que o lucro do local aumente. Uma boa estratégia é colocar a refeição em um prato menor, isso fará com que você automaticamente coloque menos comida e se atente mais na sua saciedade.

2. Restrição de alimentos

Quando se fala em ir ao nutricionista, a pessoa logo pensa "vou me despedir de tudo o que eu gosto, por que ela não vai deixar eu comer nada". Infelizmente, muitos nutricionistas agem dessa forma, mas, no meu ponto de vista, essa conduta não é a melhor a ser tomada.

Se você quer emagrecer é porque você está insatisfeito com alguma coisa, seja apenas por estética ou questões de saúde. Você já tem problemas suficientes na sua vida, pra que fazer da alimentação mais um obstáculo?

Claro que, você precisa ter a mente aberta para pequenas mudanças, por que se você não está conseguindo atingir seu objetivo é por que alguma coisa não está certa. Se sua maior dificuldade é a atividade física, chame uma amiga para te acompanhar, assim o incentivo e a disposição aumentam. Se você não gosta de academia, procure alguma atividade que você consiga fazer com frequência, praticar exercícios é de extrema

importância, nosso corpo foi criado pra se manter em movimento.

Pense nesse exercício como um compromisso. Você faltaria do trabalho por que está com preguiça? Por que está chovendo? Não né? Da mesma forma você deve ter esse comprometimento com o treino, claro que, você não precisa ser 100% o tempo todo, afinal, você não é atleta, mas, a mudança depende de você, não vai ser fácil, vai dar vontade de desistir, mas pense na sua saúde, no seu bem estar e na sua qualidade de vida, não só agora mas na velhice.

Quanto a alimentação, não é necessário banalizar nenhum tipo de alimento. Se atente apenas na frequência que você os consome. Em um plano alimentar bem elaborado é possível sim colocar um chocolate todos os dias, na quantidade adequada, basta ter a base da alimentação com alimentos nutritivos e saudáveis, que vão te proporcionar qualidade de vida.

Alimento nenhum é vilão, o problema está na gula.

3. Não estimular o paladar com novos alimentos

É comum que no começo da mudança de hábitos alimentares, você tenha que comer algumas coisas que não faziam parte da sua rotina. Alimentos mais naturais e menos alimentos industrializados fazem parte dessa mudança. Mas como fazer pra estimular o palada a gostar de novos sabores?

Aqui vão algumas dicas que ajudam muito nesse processo:

1. Prepare o alimento de várias formas (assado, cozido, refogado, grelhado, recheado, etc), use a criatividade.
2. Experimente várias vezes. Você está em uma fase de adaptação e modulação do paladar, seja persistente e paciente.
3. Capriche nos temperos. Faça molhos para acompanhar, isso ajuda a deixar o alimento mais saboroso use ervas, mostarda, iogurte,

cebola, alho, azeite, etc.

4. Faça uma apresentação bonita. Sabe aquela expressão: "a gente come com os olhos"? É exatamente isso!

Geralmente, o grupo de alimentos que as pessoas tem mais dificuldades para introduzir no plano alimentar são as verduras. Claro que isso depende muito como foi sua alimentação desde a infância, mas, o instinto humano tende a recusar esse tipo de alimento. Nossos antepassados, classificavam as folhas venenosas das comestíveis pelo paladar, as mais amargas eram as venenosas, enquanto as mais doces, eram seguras para o consumo. Por isso e por outras razões, nosso paladar é mais compatível com o açúcar do que com o amargo.

Entretanto, as folhosas são muito importantes para o bom funcionamento do organismo, e devem sim fazer parte da sua refeição.

Nada como um bom estímulo para adaptar o paladar.

4. Dia do lixo

Quando você entende que não existem alimentos "permitidos" e "proibidos", você começa a perceber que não é necessário ter "um dia do lixo".

Você não precisa e nem deve parar de ter sua vida social por conta da alimentação, pelo contrário, você deve sim participar desses eventos, porém, isso não deve ser considerado um "erro" do seu plano alimentar.

Quando colocamos na cabeça que está errado comer certos tipos de alimentos, isso gera a teoria do "tudo ou nada", ou você come tudo ou não come nada. A longo prazo, isso pode interferir negativamente no processo de mudanças de hábitos, e em alcançar seu objetivo.

Você não precisa necessariamente comer o que todos estão comendo, se você está com uma meta em mente, tente fazer melhores escolhas. Não precisa comer apenas salada e tomar apenas água, mas, é importante que haja um equilíbrio.

Se você e seus amigos vão em uma pizzaria hoje a noite, tudo bem! Não passe fome o dia inteiro pra poder comer "sem culpa" mais tarde. Apenas siga seu plano alimentar normalmente, e a noite, coma pizza, converse, dê risadas e aproveite a ocasião. Você não está ali por causa da pizza, e sim pela companhia. No dia seguinte tudo volta ao normal, sem restrições, compensações e sem terrorismos.

Sentir prazer em comer não é errado, você não precisa sentir culpa por isso, o problema é quando a sua única fonte de prazer é a comida. Se você não conhece outra fonte que te dê prazer, procure uma... pode ser qualquer coisa... fazer alguma atividade física, ler, dançar, tocar algum instrumento... se descubra... se permita sentir!

Você é mais do que apenas um corpo, você é uma casa de sentimentos, é o amor da vida de alguém, é importante para sua família e para si mesmo!

5. Não ter paciência

As pessoas são imediatistas, querem tudo pra ontem!

Querem emagrecer 10kg em uma semana, e isso faz com que tomem decisões e escolhas extremistas, como: ficar sem comer, provocar vômitos, levar o corpo a exaustão com atividade física sem se alimentarem, etc.

Uma pessoa obesa não chegou naquele peso em uma semana, nem em 1 mês... foram anos de um estilo de vida sedentário e maus hábitos alimentares. Suas estruturas fisiológicas estão prejudicadas, dependendo do caso, os órgãos podem estar comprometidos. Uma mudança deve acontecer, de dentro para fora.

Essa mudança ocorre primeiramente na forma de pensar, a pessoa precisa querer uma mudança e não se sentir obrigada a fazer aquilo. Há casos em que é preciso a interferência de um psicólogo para ajudar nesse processo.

Inicialmente, a perda de peso costuma ser mais rápida. No entanto, boa parte dessa perda é água, e não gordura. O processo de oxidação de gordura não acontece de um dia para o outro, assim como é impossível ganhar gordura em 24h.

Processo de emagrecimento é lento, assim como o processo de hipertrofia, também demanda esforço e paciência. O corpo está se adaptando a novas rotinas, está liberando as toxinas que uma vida de maus hábitos trouxeram, e isso ocorre gradativamente.

Tenha paciência, se alimente bem, faça exercícios regularmente e tenha uma boa qualidade de sono, isso fará com que seu corpo responda positivamente, e seu objetivo estará cada vez mais próximo de ser alcançado!

Obrigada por ter chegado até aqui!

Espero que esse material tenha dado uma direção de como seguir uma verdadeira alimentação saudável e fazer uma mudança de hábito de forma consciente e humanizada.

"Que o teu alimento seja o teu remédio e o que o teu remédio seja o teu alimento".

Hipócrates