

# **& Perca peso fique elegante**



**O seu guia para um corpo mais elegante e firme**

# Perca peso & fique elegante

O seu guia para um corpo mais elegante e firme

Por:  
Bjørn Falck Madsen  
&  
Carla Afonso

## OS AUTORES

Com especial interesse no estudo da relação entre a dieta e o estilo de vida, Bjorn Madsen tem-se dedicado a escrever artigos, newsletters e livros sobre temas como a nutrição, a gestão de peso e a prevenção de doenças. Bjorn Madsen é um defensor de hábitos alimentares saudáveis e da prática regular de exercício físico, como estratégia essencial para uma saúde equilibrada e para a prevenção dos distúrbios de peso. Também reconhece que os suplementos alimentares são ferramentas importantes para se alcançar melhores resultados. Bjorn Madsen escreve para várias revistas escandinavas e europeias e também em web-sites.

Carla Alexandra Gomes Afonso, nascida a 6 de Janeiro de 1975, no Porto. Licenciou-se em Ciências da Nutrição, na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, em 1998. Em 2000 realizou Mestrado em Saúde Pública na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Leccionou desde o término da sua licenciatura em várias faculdades, incluindo a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto (1998/2007) e a Escola Superior de Saúde Jean Piaget, em VNG (2004/2005). Foi formadora nas áreas de Higiene e Segurança Alimentar/Nutrição, na Escola de Hotelaria do Porto entre 1999 e 2005. Exerce desde 2005 funções como Nutricionista da Direcção Geral dos Serviços Prisionais, do Ministério da Justiça, onde é responsável pelas áreas de alimentação/nutrição dos Estabelecimentos Prisionais da Zona Norte. Exerce igualmente a actividade de nutrição clínica, em clínica privada.

Todos os direitos reservados.

A reprodução da totalidade ou de parte desta publicação é proibida salvo com autorização dos editores.

Esta proibição é aplicada em qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro.

© 2010 Forlaget Ny Videnskab

Impressão: Grafisk Hus, Hedensted, Dinamarca

ISBN 87-7776-021-2

# índice

Introdução .....	5
Qual é o problema? .....	6
Em que consiste ter excesso de peso? .....	8
Porque é que existem tantas pessoas com excesso de peso? .....	11
Vida sedentária .....	11
Alimentação incorrecta.....	11
Demasiada gordura na alimentação.....	13
Demasiado açúcar .....	13
Demasiado álcool .....	14
Consequências da obesidade .....	15
Perda de qualidade de vida.....	15
Porque motivo a obesidade propicia outras doenças? .....	15
Como é que a obesidade está relacionada com a osteoartrose? .....	16
Como é que a obesidade está relacionada com as doenças cardiovasculares?.....	16
Como é que a obesidade está relacionada com a diabetes?.....	16
Como é que a obesidade está relacionada com o cancro?.....	17
Como é que a obesidade está relacionada com a apneia do sono? .....	17
Os custos da obesidade.....	18
A obesidade representa um enorme fardo para os contribuintes .....	18
Também é um problema para as entidades patronais.....	19
Porque falham a maioria das dietas?.....	20
O que acontece quando perdemos peso? .....	21
O efeito io-ió .....	22
Como perder peso de forma adequada?.....	24
O apoio dos amigos e da família.....	26
Controlar o apetite.....	27
Fome e vontade de comer são coisas distintas.....	27
Alimentos ricos em fibra promovem saciedade .....	28
Utilizar as fibras como um suplemento .....	32
Desejo de açúcar .....	33
O que é, e como lidar com esse desejo? .....	33
Como chega o açúcar às células? .....	33
O que acontece na diabetes?.....	34
Desejo de açúcar e o crómio .....	34

Gorduras – nem todas más, nem todas boas .....	37
As más gorduras.....	37
As gorduras saudáveis .....	38
Queimar gordura com... gordura? .....	39
Alimentos que contêm CLA.....	40
Exercício físico é fundamental.....	41
Substâncias que podem ajudar no processo de perda de peso .....	46
Regular o sono .....	47
Vitamina e Minerais.....	50
Dicas para uma vida mais saudável.....	51
Como planear a sua alimentação .....	53
A pirâmide alimentar .....	54
Confecção de alimentos.....	56
Sugestões para uma semana.....	58
Bibliografia .....	63
Anexos .....	65



# Introdução

## Desta vez vai conseguir perder peso

Responda honestamente – quanto tempo perde em frente ao espelho, desgostoso/amargurado com o seu aspecto físico? Demasiada gordura aqui e ali, pneuzinhos laterais, uma barriga que pende sobre as calças – entende o que queremos dizer? Por quantas vezes perdeu peso que voltou a recuperar nas semanas seguintes? Será que está a seguir a melhor estratégia?

Existe apenas uma solução válida, quando se trata de perder peso: consumir menos calorias do que aquelas que o organismo é capaz de transformar em energia. De facto, se pretende perder peso, necessita de gastar mais calorias do que aquelas que ingere.

Este livro indicar-lhe-à o caminho para obter os melhores resultados, ensinando-o a perder peso e quais os segredos para manter o peso desejado. Pretende fazer dieta durante o resto da sua vida? Não se trata de “fechar a boca” e seguir as dietas muito restritas, mas agradavelmente alterar e ajustar hábitos que se pretendem permanentes e que deverão passar a fazer parte de um novo estilo de vida.

Seguindo os conselhos deste livro conseguirá obter resultados que o deixarão feliz a longo prazo. Defina objectivos realistas, concretizáveis e sinta-se bem ao alcançá-los.

Uma última palavra: pesar um a cinco quilos a mais pode não ser assim tão problemático. De acordo com os mais recentes estudos científicos, um ligeiro excesso de peso pode contribuir para a prevenção de doenças cardíacas e de certos tipos de cancro. Não seja por isso demasiado crítico consigo.

Boa sorte – desfrute do livro.

# Qual é o problema?

Olhe à sua volta...vê alguma pessoa com peso a mais? Infelizmente, sim. De acordo com dados estatísticos, mais de metade da população (53%) sofre de excesso de peso ou obesidade.

Este é um problema em crescimento que irá sobrecarregar o sistema de saúde. Aos inúmeros problemas de saúde e doenças crónicas relacionadas com o excesso de peso e obesidade, associam-se já custos muito significativos. Os custos com tratamentos médicos podem ir até ao dobro ou triplo do que seria habitual.

Uma pessoa que tem 40% de peso a mais, tem duas vezes mais probabilidades de morrer prematuramente, do que uma pessoa com peso normal. Esta realidade prende-se com o facto da obesidade criar as condições propícias ao desenvolvimento de várias doenças, incluindo:

- Doenças cardíacas e AVC (acidente vascular cerebral);
- Pressão arterial elevada (hipertensão);
- Diabetes tipo II;
- Cancro;
- Doença da vesícula biliar ou cálculos biliares;
- Osteoartrose;
- Gota;
- Problemas respiratórios, tais como a Apneia do Sono e Asma.

É aceite de forma consensual que uma pessoa com 20% de peso a mais, pode beneficiar de forma significativa se perder peso.

Actualmente somos 10,6 milhões de habitantes e, à semelhança de outros países do sul da Europa, questões sociais como a urbanização, estilos de vida actuais e melhoria das condições sociais, têm como consequência estilos de vida sedentários e maus hábitos alimentares. Este estilo de vida leva ao aumento da obesidade, sendo esta considerada como uma doença da actual civilização.

Sabemos, através da publicação de estudos científicos nacionais, que mais de metade da população portuguesa possui excesso de peso ou obesidade. Um estudo realizado recentemente mostrou que mais de metade da população entre os 18 e os 64 anos, tem excesso de peso, ou obesidade e que o risco de doença cardiovascular associado ao perímetro abdominal também aumentou.

Em relação às crianças, o futuro também não se mostra risonho: esti-

ma-se que 31% das crianças, entre os 7 e os 9 anos, tenham excesso de peso/obesidade e 21% dos jovens adultos, entre os 18 e 20 anos, se encontre nas mesmas condições.

Dois estudos comparativos em torno da obesidade demonstram que a obesidade tem vindo a aumentar no nosso país. A prevalência verificada para o excesso de peso é de 39,4% e 14,2% para obesidade, o que dará um total 53,4%. O excesso de peso e a obesidade passaram de uma prevalência, de 49,6% para 53,6%, entre 1995 e 1998, de entre 2003 e 2005. Sendo que os custos directos e indirectos associados têm sido estimados em cerca de 500 milhões de euros.

Entre 1994-95 os jovens do sexo masculino que tinham excesso de peso rondavam uma percentagem de 15%; quatro anos mais tarde, entre 1998-99, a percentagem passou para 22%. Quanto à obesidade essa passou de 1,4 para 2,3%.

Como referido inicialmente, existem factores desencadeantes da obesidade, *modificáveis*, como maus hábitos alimentares e vida sedentária, e factores *não modificáveis*, como é o caso de uma criança já nascer propensa a ser obesa. Neste caso, apesar do factor não ser modificável, pode e deve actuar sempre com estilos de vida saudáveis, para evitar atingir obesidade mórbida na fase adulta.

O melhor método para prevenir a obesidade consiste em actuar na futura mãe. A futura mãe deve ter um peso saudável antes da gravidez e manter, de acordo com a evolução normal da gravidez, um peso adequado. Se a mãe for obesa, a probabilidade, da criança nascer com propensão a ser obesa e consequentemente ter doenças associadas ao excesso de peso, é elevada, como por exemplo a diabetes.

Deste modo, estamos perante um problema de saúde pública, em que o ideal é actuar o mais breve possível. Só assim poderemos erradicar esta doença, a Obesidade.



# Em que consiste ter excesso de peso?

Actualmente, define-se obesidade como “acumulação excessiva de tecido adiposo que resulta de excesso de ingestão energética num indivíduo, quando comparado com a quantidade de energia gasta pelo seu metabolismo basal durante o dia”.

Apesar de ser uma definição simples, já não é assim tão simples determinar o tecido adiposo. Neste tecido, encontramos os adipócitos, que são células com capacidade de armazenamento quase ilimitado de gordura.

A gordura distribui-se em diversas partes do corpo, mas a que se acumula na região abdominal, mais propriamente na zona visceral, é a mais perigosa, pois está associada ao risco cardiovascular.



*Imagem 1: Distribuição da massa gorda. Em forma de maçã, obesidade andróide; em forma de pêra, obesidade ginóide. Em cima: modelos com acumulação de gordura na anca e na região abdominal; Em baixo: modelos em que a distribuição de gordura é normal.*

Fonte: A.D.A.M.

Quando a gordura se localiza na região abdominal, em torno das vísceras, denomina-se por gordura andróide, em forma de maçã. Quando se observa que a gordura se concentra na anca: neste caso, denomina-se por obesidade ginóide, em forma de pêra. (ver imagem 1)

Nas mulheres, numa fase inicial de excesso de peso é comum que a massa gorda se acumule em forma de pêra e posteriormente, evoluir para uma obesidade mais grave, em forma de maçã.

Em 1995, a OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu a obesidade pelo Índice de Massa Corporal (IMC), que corresponde à relação entre o peso, em quilogramas, e a altura, em metros quadrados. Actualmente, considera-se que uma pessoa tem excesso de peso, se o seu IMC estiver entre 25 e 29,9, sendo a obesidade definida por um  $IMC \geq 30$  kg/m<sup>2</sup>. Esta ainda pode ser classificada em três categorias:

- Grau 1: 30 – 34,9 kg/m<sup>2</sup>
- Grau 2: 35 – 39,9 kg/m<sup>2</sup>
- Grau 3:  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>

## Determine o seu IMC

Ex: Peso=76 kg Altura=1,62m

$$IMC = \frac{76}{1,62 \times 1,62} = 28,9 \text{ m}^2 = \text{Excesso de peso}$$



No entanto, o IMC não permite determinar a quantidade de gordura corporal. Um dos métodos mais antigos e precisos, consiste em medir as pregas adiposas, com um aparelho que se denomina por adipómetro. No entanto, este método está muito dependente da prática da pessoa que executa. Estas pregas adiposas medem adipócitos, que são as células que armazenam essencialmente gordura.

Também se recorre à medição do perímetro abdominal. No entanto o método que permite mais rapidamente informar sobre qual a massa gorda, massa muscular, massa celular, água, entre outras determinações, será a bioimpedância tetrapolar ou segmentar. Este método, de fácil determinação, não é invasivo e é indolor. É sem dúvida um excelente método de diagnóstico quando comparado com o IMC. Senão vejamos:

quando se pesa o que é que se reflecte na balança? E o que pesa mais, a massa gorda ou a massa muscular?

Não podemos ignorar que a massa muscular é mais densa que a massa gorda. Como sabemos, a gordura flutua quando adicionada na água, logo, esta é menos densa, menos pesada. Aqui se situa a limitação do IMC: um indivíduo com muita massa muscular poderá pesar o mesmo que um indivíduo com muita massa gorda, mas não o podemos chamar gordo.

Por este motivo, o resultado em peso pode induzir-nos em erro. Mais à frente voltaremos a abordar este assunto - como as pessoas são iludidas quando perdem peso de forma rápida, pois raramente perdem massa gorda: ficam sim, desnutridas e perdem massa muscular.



*Exercício físico regular é uma parte importante da manutenção do peso. Ajuda também a manter a motivação.*

## Porque é que existem tantas pessoas com excesso de peso?

### Vida sedentária

Os seres humanos não estão concebidos para passar oito horas por dia sentados numa cadeira, em frente a um ecrã de computador. Ainda assim, é o que muitos de nós fazemos. Temos profissões sedentárias que muito pouco contribuem para queimar calorias. Aqueles que conseguem ver o outro lado da moeda procuram compensar essa realidade, frequentando ginásios, praticando jogging pela manhã, ao final do dia ou durante o fim-de-semana, de modo a fazer suar um pouco o corpo. Contudo, um grande número de pessoas não pratica qualquer tipo de exercício físico. Para além das calorias gastas nas actividades diárias habituais, a grande maioria das pessoas não estimula os músculos de qualquer outra maneira.

Se consultarmos o eurobarómetro, também podemos ficar esclarecidos sobre os hábitos de exercício físico e sobre o que pensa a população acerca dos seus benefícios.

Em 2004, Portugal conseguiu ser o campeão europeu na modalidade de “Não praticar exercício físico”. 66% não fazia qualquer tipo de exercício físico, nem mesmo andar a pé. Infelizmente, a evolução não é animadora. Em 2006, a percentagem aumentou para 68%. Aqueles que fazem algum exercício físico dispendem em média 54,6 minutos/dia. Na Eslováquia praticam-se 168,7 minutos por dia. O mais preocupante é quando se questiona sobre a importância do exercício físico na redução de peso e as respostas reflectem um desconhecimento quase total dos seus benefícios.

Decerto que já ouvimos afirmações como: “o exercício faz mal ao coração, posso morrer se fizer exercício físico...” Frases destas revelam a falta de in/formação.

### Alimentação incorrecta

Os novos hábitos alimentares contribuem igualmente para a população



aumentar de peso. Uma alimentação completamente desequilibrada, que passa pelo desrespeito das horas das refeições, ocupando-as com trabalho e tarefas; as refeições fora de casa, devido ao estilo de vida; falta de cuidado na seleção de alimentos. Para ajudar, a Indústria Alimentar desenvolve novos produtos processados de elevado teor calórico e aumenta as quantidades das embalagens e das doses.



Mais um estudo português mostra bem as principais mudanças na alimentação. Entre 1966 e 2003 verificou-se um aumento da ingestão calórica per capita - em média o aumento foi de 1000 kcal. Este valor deve-se ao aumento do consumo de produtos de origem animal, consequentemente, ao aumento de ingestão proteica e de gorduras, em detrimento do consumo de produtos de origem vegetal, isto é, de frutas e legumes.

Assim, se tomar em consideração o facto de que, muitas das pessoas inactivas ingerem uma quantidade de calorias que facilmente iguala as necessárias de um trabalhador do campo, torna-se fácil perceber o que isso significa: as calorias que deveriam ter sido transformadas em energia acabam simplesmente por ser armazenadas como gordura.

O problema é agravado pelo facto de nós comermos, não apenas para viver, mas também por motivos sociais, comemos para nos relacionarmos com os outros. Também comemos quando nos sentimos entediados, ou quando pretendemos confortarmo-nos a nós mesmos. O consumo de todas essas calorias desnecessárias contribui para o problema geral de excesso de peso.

“*Nós somos aquilo que comemos*”. Não podemos ignorar que todos os alimentos são uma fonte de calorias (à excepção da água) e nós precisamos de calorias, mas ingerimos demasiadas ao longo do nosso dia sedentário.

Há ainda quem cometa o enorme erro de trabalhar todo o dia sem comer e depois à noite come, come, come...

Embora, ironicamente, não tenhamos falta de alimentos, esta zona do globo sofre de malnutrição. Normalmente, a malnutrição é associada à fome, mas o termo significa também falta de nutrientes essenciais como as vitaminas, os minerais e os ácidos gordos. A dieta típica do

Ocidente está repleta de calorias mas, de acordo com muitos especialistas, o seu valor nutricional é inadequado.

### Demasiada gordura na alimentação

A partir do momento em que ingere mais calorias do que as células conseguem metabolizar, começa a ganhar peso. Um dos grandes problemas da dieta Ocidental prende-se com o facto desta conter demasiada gordura. O organismo necessita de uma certa quantidade de gordura para proteger os órgãos vitais. Adicionalmente, necessitamos de gordura para nos mantermos quentes e para garantir a absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) pelo organismo. Contudo, a dieta Ocidental contém normalmente mais gordura do que a necessária ao organismo.

Não é apenas a quantidade de gordura que representa um problema, o tipo de gordura ingerida é igualmente problemático. Por exemplo, o consumo de gorduras saudáveis (ómega-3, existente nos peixes, ou gorduras monoinsaturadas como as existentes nas azeitonas e nos abacates) é geralmente benéfico; pelo contrário, a ingestão de gorduras saturadas (gordura animal), em particular, dos ácidos gordos trans e gordura hidrogenada, aumentam o risco de doenças, nomeadamente cardiovasculares.

O aspecto mais preocupante, reside no facto de que muita da gordura está sabiamente escondida na comida. Frequentemente se vêem pessoas preocupadas com as gorduras separando as partes gordas da carne, simplesmente porque estas são visíveis. Contudo, a quantidade de gordura nesses pequenas partes representa geralmente muito pouco quando comparada com as quantidades contidas em produtos de pastelaria, bolachas, pizzas, etc..



### Demasiado açúcar

Também ingerimos demasiado açúcar. Uma vez mais, não se trata apenas do açúcar com que pulverizamos os cereais ou com que adoçamos o café. O problema reside em todo o açúcar que é adicionado aos alimentos sem disso termos consciência. A não ser que leia cuidadosamente todas as etiquetas com a informação nutricional relativa ao produto. É elevado o risco de ingerir grandes quantidades de açúcar sem que disso tenha a noção. Os iogurtes magros são um exemplo, assim como os doces, os bolos, os sumos e os refrigerantes.

Uma pessoa fisicamente activa – por exemplo, um atleta de alta competição – não terá problemas em queimar a componente calórica de



uma dieta rica em açúcar. Mas uma pessoa com um estilo de vida sedentário terá certamente uma surpresa – o açúcar é convertido em gordura quando o organismo não o metaboliza.

### Demasiado Álcool

O álcool é uma fonte de calorias vazias, isto é, por cada grama de álcool estamos a ingerir 7 kcal. E qual o benefício, para além do efeito desinibidor? Há quem alegue que o vinho é uma fonte de antioxidantes. Sim, é verdade. Mas também podemos ingeri-los por intermédio da fruta, sumos de fruta ou vegetais. Há ainda quem defenda que o vinho é um bom vasodilatador, mas para quem precisa de perder peso, o álcool é o primeiro nutriente a ser eliminado num plano alimentar. Sim, de facto vivemos num país com óptimos vinhos e não é fácil abstermo-nos. Mas primeiro devemos perder peso e depois, aprender a apreciá-lo.

Os homens não devem ultrapassar o consumo diário de 240ml de vinho por dia e nas mulheres este valor não deve ser superior 120ml por dia.



*Embora seja por vezes considerado uma bebida saudável, o vinho contém álcool e por isso engorda. Comer uvas é a melhor forma de melhorar a sua saúde.*

# Consequências da obesidade

### Perda de qualidade de vida

É igualmente importante ter presente o facto de que, a obesidade se traduz também num enorme custo em termos pessoais: a perda de qualidade de vida que afecta as pessoas obesas. Acordar todas as manhãs, com a sensação de que todas as pessoas reparam em si, com a certeza de que ficará exausto quando subir um lance de escadas e que o seu estado de saúde está em rápida degradação, não será exactamente a forma ideal de começar o dia.

Do ponto de vista físico, a obesidade está associada à diminuição das capacidades funcionais, tais como: andar 200 metros, apanhar objectos do chão, atar sapatos, subir escadas, levantar de uma cadeira ou sair da cama. Está igualmente associada ao aumento da prevalência de algumas doenças como hipertensão arterial, diabetes, doenças articulares, cancro e apneia de sono, bem como, ao aumento dos níveis de dor, mortalidade, morbilidade e psicológica.

A nível psicológico, devido à alteração da imagem corporal, a obesidade poderá ter consequências como a desvalorização da auto-imagem e da auto-estima, que consequentemente, poderão causar sintomas depressivos ou de ansiedade, diminuição do bem-estar e da inadequação social. A pressão social que actualmente se verifica pelo corpo “ideal”, magro, firme, tonificado e esbelto provoca o afastamento de actividades sociais e o isolamento, surgindo dificuldades relacionais sociais, profissionais e familiares.

Estas são as principais consequências de ser obeso, que vamos explicar um pouco mais detalhadamente.

### Porque motivo a obesidade propicia outras doenças?

Pode questionar-se acerca dos motivos pelos quais a obesidade conduz a tantos problemas de saúde diferentes. Essa é uma questão pertinente. O excesso de peso não constitui apenas um problema estético, trata-se de um enorme fardo para o corpo humano, física e bioquimicamente.

### Como é que a obesidade está relacionada com a osteoartrose?

Imagine uma pessoa com cerca de 15-20 quilogramas de peso em excesso, os quais tem que “transportar” todos os dias. Transportar essa carga representa uma pressão acrescida nas articulações (joelhos, ancas, coluna lombar, cóxis e tornozelos) e desgasta as cartilagens (tecido que reveste as articulações). Perder peso contribui para uma diminuição da sobrecarga nos joelhos, ancas, coluna lombar e cóxis, e pode mesmo contribuir para uma redução dos sintomas da osteoartrose.

### Como é que a obesidade está relacionada com as doenças cardiovasculares?

As doenças cardíacas e o acidente vascular cerebral (AVC) são duas das principais causas de morte e incapacidade nos países da Europa Ocidental. Pessoas obesas correm o dobro do risco de desenvolverem hipertensão arterial, um importante factor de risco nas doenças cardíacas e AVC, em comparação com pessoas que não são obesas. Níveis muito elevados de colesterol (tipicamente associados ao excesso de peso) podem igualmente originar problemas cardiovasculares. O excesso de peso pode também contribuir para a angina de peito (dor no peito provocada por uma diminuição do oxigénio no coração) e para situações de morte súbita ou de ataque cardíaco, não precedidos de quaisquer sinais ou sintomas.

Contudo, reduzindo em 10% o seu peso, pode reduzir também o risco de desenvolver problemas cardiovasculares.

### Como é que a obesidade está relacionada com a diabetes?

A diabetes do tipo 2 afecta a capacidade do organismo de controlar os níveis de açúcar no sangue (a glicémia). A diabetes tipo 2 aumenta o risco de morte prematura, AVC, problemas renais e cegueira.

As pessoas com excesso de peso têm um risco duas vezes superior de desenvolver diabetes tipo 2, em relação àquelas que têm um peso normal.

Perder peso e praticar exercício físico são duas formas de reduzir esse risco.

Para alguém que tenha diabetes tipo 2, perder peso e aumentar a actividade física pode contribuir para um melhor controlo do açúcar no sangue. De facto, o aumento da prática de actividade física pode mesmo contribuir para uma redução da medicação nos diabéticos.

### Como é que a obesidade está relacionada com o cancro?

Existem muitos tipos de cancro que têm sido relacionados com o excesso de peso. Nas mulheres incluem-se os cancros do útero, cólon, mama, ovário, cervical e da vesícula biliar, enquanto que nos homens com excesso de peso parecem estar associados a um maior risco de desenvolver cancro do cólon e próstata. Esta relação ainda não foi devidamente identificada.

### Como é que a obesidade está relacionada com a apneia do sono?

A apneia do sono é um problema respiratório grave, que surge tipicamente associado ao excesso de peso. A apneia do sono pode estar na origem de um ressonar intenso e paragens na respiração, por curtos períodos de tempo durante o sono.

Pode ainda causar estados de sonolência durante o dia e mesmo insuficiência cardíaca. O risco de ter apneia do sono aumenta, à medida que aumenta o peso corporal. Emagrecer normalmente melhora a apneia do sono.



*A apneia do sono, uma doença respiratória tipicamente associada ao excesso de peso, é uma ameaça para a saúde.*

# Os custos da obesidade

## A obesidade representa um enorme fardo para os contribuintes

Encontram-se associados à obesidade, o aumento do tempo de internamento e custos inerentes.

A obesidade e os problemas de saúde que a mesma acarreta, representarão no futuro, uma fatia significativa nos impostos pagos pelos contribuintes. Como os contribuintes não constituem uma fonte inesgotável de financiamento, novas estratégias terão que ser delineadas para evitar que a situação se torne incontrolável. São inúmeras as estimativas credíveis sobre a forma como futuramente a obesidade irá afectar as economias ocidentais, mas afigura-se ainda assim difícil fazer previsões exactas. Embora os números possam variar ligeiramente entre os vários países europeus, uma breve análise das estatísticas



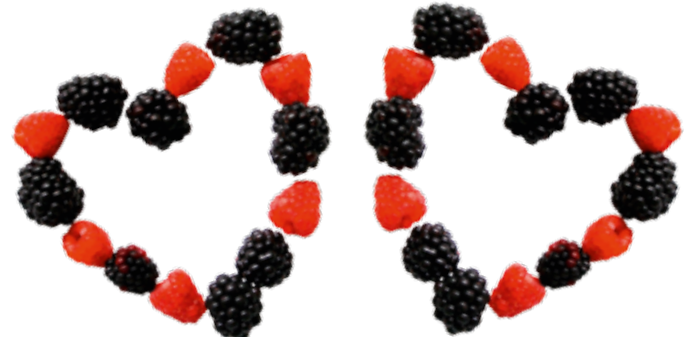
britânicas fornece-nos uma ideia clara da gravidade do problema actualmente, bem como da situação que se antevê no futuro próximo:

- Em 2005, 21% dos adultos ingleses foram considerados “obesos”. Em 2010, prevê-se que essa percentagem evolua para 33%, no caso dos homens, e para 28%, no caso das mulheres;
- 58% dos casos de diabetes tipo 2 e 21% das doenças de coração estão relacionadas com excesso de massa gorda;
- Em média, a obesidade reduz a esperança de vida em 9 anos;
- A obesidade custa ao Serviço Nacional de Saúde Britânico (NHS) cerca de um bilião de libras por ano.

Em Portugal, o custo directo total da obesidade durante o ano 1996 foi estimado em 231 milhões de euros o que corresponde a 3,5 das despesas totais em saúde, uma percentagem superior àquela encontrada noutros países, com excepção dos Estados Unidos. A maior parcela deve-se a despesas com medicamentos (43%), seguido de custos hospitalares (29%) e custos em ambulatório (28%). Em 2002 este valor foi estimado em 500 milhões de euros.

## Também é um problema para as entidades patronais

Não serão apenas os sistemas públicos de saúde que no futuro terão que gerir o desafio financeiro provocado pelo aumento da obesidade. As entidades privadas também serão afectadas, uma vez que as pessoas obesas faltam mais ao emprego. De acordo com a *Forbes*, a ausência de empregados obesos nos Estados Unidos da América traduz-se anualmente numa perda de produtividade próxima dos 4 biliões de dólares.



## Porque falham a maioria das dietas?

Muitas das dietas falham por serem demasiado radicais, rigorosas, severas e aborrecidas. A ansiedade aumenta devido ao esforço e sacrifício investidos. Os resultados são esperados em poucas semanas e por vezes não aparecem, ou quando aparecem as pessoas estão tão fartas que desistem.

É extremamente difícil adaptar uma dieta radical ao dia-a-dia. O ideal é fazer exactamente o contrário - adequar um plano alimentar ao dia-a-dia de cada um.

Geralmente as pessoas fazem uma alimentação muito rica em hidratos de carbono simples, isentas de lípidos e proteínas desadequadas, o que faz com que os níveis de açúcar no sangue aumentem, e como o nosso organismo não tolera elevados teores de açúcar no sangue, estes têm de ser redireccionadas para as células rapidamente, e muito em breve vamos sentir fome.

Por outro lado quando as dietas são ricas em proteína de origem animal, estão inevitavelmente associadas à gordura animal, logo vão ocorrer dislipidémias (excesso de colesterol e triglicéridos), fome (devido à ausência de fibra) e sobrecarga renal, o que pode causar disfunções renais a longo prazo.

A maioria dos países que se debruçam sobre as formas de prevenção do excesso de peso, como França, Espanha, Finlândia, Austrália, Canadá e EUA, estão de acordo quando definem que a prioridade nestes casos recai em primeiro lugar, na correcção dos maus hábitos alimentares e, quase em simultâneo, na implementação de uma prática regular de actividade física. Os EUA defendem ainda que, em terceiro lugar, é essencial um acompanhamento psicológico para auxiliar a ultrapassar as barreiras do quotidiano e alimentar a motivação para atingir os objectivos desejados.

A cirurgia surge em último lugar na tabela das prioridades, somente depois de se terem esgotado todos os recursos e após ser implementado um ano de acompanhamento mensal de uma equipa multidisciplinar (médico, nutricionista/dietista, psicólogo e fisiologista de exercício físico) obviamente direccionada e especializada em controlo de peso.

## O que acontece quando perdemos peso?

A perda de peso, quando bem planeada é lenta mas eficaz. Se demorámos muito tempo a acumular gordura, é natural que se também demore a perdê-la. Não acredite em milagres, seja paciente e comece quanto antes a modificar os seus hábitos alimentares. É importante controlar o seu peso não só com uma balança, mas monitorizar também a massa gorda, muscular e percentagem de água. Quando a rotina estiver implementada então começará a perder massa gorda! Mas atenção, é muito importante que não perca massa muscular e não fique desnutrido.

Durante os primeiros três meses a perda de peso é mais rápida. Depois atinge-se uma fase em que o peso se mantém. Não deve desanimar, seja paciente e persistente.

Não vale a pena desistir ou fazer reduções drásticas na alimentação inferiores a 1200Kcal/dia. Isso só fará com que, no futuro, recomece de modo inconsciente a desregular os horários das refeições, quantidades e tipos de alimentos.

O controlo do peso deve ser semanal ou quinze-

*A balança pode enganar pois a massa muscular pesa mais que a massa gorda. Utilize antes a fita métrica. Ter um corpo com mais massa muscular e menos gordura é o importante para se manter em forma.*





nal, mas nunca diário. Se tiver uma balança em casa, esconda-a ou envie-a por umas longas férias para casa de um amigo ou familiar. Se mantiver a balança perto de si, a ansiedade vai ser tal que não vai conseguir perder peso.

Quando se começa um programa de perda de peso bem estruturado deve perder-se em média 0,5kg por semana, ou seja 2kg por mês. Lento, mas eficaz! Não esquecer que há muitas mudanças de rotina a implementar, o que demora algum tempo.

Desconfie sempre que for aliciado a perder peso de forma rápida, pois dificilmente irá perder massa gorda, mas antes músculo e água.



*Dietas drásticas levam ao efeito “io-iô” onde o peso perdido é novamente recuperado.*

### O efeito “io-iô”

Um dos aspectos mais frustrantes de fazer dieta é o de mais tarde recuperar todo o peso que perdeu. Luta para perder os quilos extras e quando finalmente consegue, numa questão de semanas ou meses, recupera todo o peso perdido. Este processo de perda e aumento de peso é conhecido como o “efeito io-iô”, e pode ser altamente desencorajador.

O motivo por detrás do “efeito io-iô” reside no facto de, quando há uma perda de peso, essa ocorre por se perder gordura e massa muscular. A perda de gordura é positiva mas a perda de massa muscular é prejudicial. Ao contrário das células gordas, as células musculares são unidades altamente eficazes no processamento da gordura, metabolizando-a e transformando-a em energia. Por outro lado, as células gordas tendem a alojar-se e a aumentar de tamanho.

Imagine o seguinte cenário: cumpre e segue rigorosamente a sua dieta durante alguns meses e de facto perde peso. A roupa assenta-lhe

muito melhor porque diminuiu o volume do seu corpo. Sente-se fantástico por ter perdido peso – e volume – pelo que lentamente retoma a sua dieta habitual. É nesse momento que a situação se complica, uma vez que perdeu uma quantidade significativa de massa muscular. Com menos massa muscular para metabolizar as calorías, estas começam a acumular-se. Em vez de ser processada em energia, a gordura fica armazenada no tecido gordo.

O importante, quando se trata de perder peso, é garantir que perde massa gorda e não massa muscular.

A melhor forma de evitar todas estas dificuldades, e como em tudo na saúde, é a *prevenção*. A prevenção da obesidade é muito simples e quanto mais precoce a sua implementação, menores os custos e mais rapidamente atinge a melhoria da qualidade de vida.

A prevenção passa pela prática regular de exercício físico e pela modificação dos hábitos alimentares, ou seja pela adopção de um estilo de vida saudável.

A prova de que o exercício físico e educação alimentar são eficazes na perda de peso, foi apresentada pelo programa PESO, da Faculdade de Motricidade Humana. Neste estudo, 140 mulheres pré – menopáusicas perderam, sem esforço, em média 3kg ao fim de 3 meses. Não foram necessárias dietas “loucas” e excessivamente rigorosas: apenas foram leccionadas 15 sessões de 120 minutos sobre educação alimentar (alimentos e comportamentos alimentares), exercícios e actividade física e psicologia (modificar comportamentos e motivação). Algumas conseguiram perder 19 kg.



# Como perder peso de forma adequada?

A pior opção que pode tomar, se pretende perder peso de forma permanente, é aderir a uma dieta radical em que se priva de todos os alimentos que gosta. A redução súbita e drástica do consumo de calorias pode constituir uma forma muito eficaz de diminuir o volume do corpo, mas traduz-se também em alterações altamente desfavoráveis do metabolismo, com consequências negativas a longo prazo (leia o capítulo sobre o efeito “io-iô”). O que torna as dietas de privação tão inúteis é o facto de não poder mantê-las a longo prazo. O ideal é se optar por uma estratégia de perda de peso à qual se possa adaptar de forma permanente, tornando-a parte do seu novo estilo de vida.

No momento em que se consciencializa que quer e vai perder peso, existem alguns pontos a ter em conta:

## 1 – PESO:

- Deve definir um peso realista: decerto que vai alcançá-lo, mas nunca tente acelerar o processo, não estime mais do que 10% do seu peso actual;
- É possível perder peso e mantê-lo;



## 2 – ALIMENTAÇÃO:

- Não é preciso fazer dietas rigorosas para perder peso; perde-se peso comendo;
- Opte por alimentos que goste e consuma-os a horas certas. Não faça intervalos entre as refeições superiores a 3 horas (anexo I);
- Uma sopa de legumes ou uma salada com legumes e fruta são as melhores opções antes de iniciar o prato principal;
- Não se esqueça de ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.

## 3 – EXERCÍCIO FÍSICO:

- Pode começar por 30 minutos diários consecutivos ou fraccionados;
- 10.000 passos por dia são um bom ponto de partida, utilize um pedómetro, para monitorizar as suas caminhadas.



## 4 – PLANEAR e REGISTAR:

- Planeie a sua alimentação, faça listas de compras e não vá ao supermercado de estômago vazio pois corre o risco de comprar alimentos muito calóricos;
- Planeie a sua semana e escolha a modalidade e o tempo que vai dispende com exercício físico;
- Todos os dias registre a(s) actividade(s) que desenvolver em prol da sua perda de peso.(anexo VI).

## 5 – Seja PACIENTE!



## O apoio dos amigos e da família!

Peça apoio à família e aos amigos, explique-lhes o quanto é importante atingir este objectivo de perda de peso e o quanto eles são importantes neste percurso.

Principalmente antes de encontros sociais ou épocas festivas, conversem sobre as variadas alternativas a providenciar como pratos principais, entradas e frutas.

E quando os resultados surgem, comemore sozinho ou com quem o ajudou, mas não se esqueça de se recompensar por todo o trabalho investido na perda de peso. Uma roupa nova, uma ida ao cabeleireiro, uma massagem, um copo de vinho ao jantar, são exemplos de alguns mimos! Nunca se presenteie ou deixe ser presenteada com doces ou comida muito calórica.



*Não é fácil fazer dieta, por isso é fundamental obter o apoio da família e amigos.*

## Controlar o apetite

Quando sente fome, come. O que poderia ser mais natural? A pergunta que importa colocar é: com que frequência sente fome e qual a quantidade de alimentos que ingere? Idealmente, deveria sentir-se satisfeito com três refeições completas por dia – pequeno-almoço, almoço e jantar .



Contudo, fazer lanches entre as refeições é regra para controlar o apetite voraz que normalmente ocorre nas refeições principais. No entanto, cuidado com os alimentos que ingere, escolha os que têm pouco açúcar e pouca gordura. Isto é, convém não ingerir mais calorias por dia, caso contrário corre o risco de acrescentar refeições e não diminuir as que já existem. O objectivo consiste em fazer pequenas refeições ao longo do dia, permitindo comer menos quantidade nas refeições principais e controlar melhor a qualidade e quantidade do seu dia alimentar.

Esta é uma questão essencial para o sucesso da perda de peso. Quando se inicia um plano alimentar nunca se pode sentir fome, caso contrário o insucesso é garantido.

A perda de peso, mais um vez recordamos, deve ser lenta e é fundamental “perder peso comendo”.

Quando sente fome é porque algo não está correcto, ou está a fazer intervalos superiores a 3 horas entre as refeições ou está a comer muito pouco. Ambos os casos são recorrentes. Regular e respeitar as horas das refeições é o mais difícil, mas um passo essencial. Comer pouco também é comum. Quando um nutricionista ou dietista prescreve um plano alimentar saudável para perda de peso, o primeiro comentário é: “tanta comida!!! Se eu como tão pouco e estou gordo, vou comer isto tudo ainda fico mais gordo. Não vou conseguir, tenho de cortar nos alimentos”. Esta reacção é frequente. O que acontece é que o valor calórico dos alimentos aconselhados pelo nutricionista é baixo, podendo assim comer várias vezes ao dia, mas com baixa ingestão de calorias. Consulte o anexo I, onde encontra dois exemplos de planos alimentares, um correcto e outro incorrecto.

## Fome e vontade de comer são coisas distintas

Se já tentou estar durante dois ou três dias sem ingerir alimentos sólidos, saberá certamente o que é sentir fome. É doloroso e muito des-

confortável. Não cometa o erro de confundir a fome com o desejo de comida, que pode sentir poucas horas depois de ter almoçado. É sempre uma boa ideia interrogar-se sobre se de facto precisa mesmo de comer. Surpreendentemente, na maioria das situações – será capaz de responder negativamente. Quando comer se torna um hábito, algo que faz apenas para passar o tempo ou por vício, é tempo de mudar. Não espere até se sentir mais motivado – altere os seus hábitos AGORA.

### Alimentos ricos em fibra promovem saciedade

O estômago tem uma “memória” própria. Uma vez habituado a uma certa quantidade de alimentos, não descansa enquanto não satisfizer esse nível. Este expande-se de acordo com aquilo que ingere e, na verdade, não existe qualquer motivo para ingerir mais do que a quantidade de nutrientes de que o organismo necessita.

Uma forma de prevenir a ingestão excessiva de alimentos é garantir que a sua dieta inclui suficientes quantidades de fibra, ingerindo vegetais, pão escuro e outros alimentos ricos em fibra. A fibra tem um efeito “esponja”. Absorve os líquidos e expande, tal como sucede quando coloca uma esponja na água. Quando a fibra expande, produz uma sensação de saciedade, a qual torna consideravelmente mais fácil saciar-se ingerindo menos alimentos.



*Certifique-se que come alimentos com bastante fibra. Alimentos com fibra contribuem para a sensação de estômago cheio levando a que ingira menos alimentos.*



Os alimentos de origem vegetal contêm fibra, mas alguns deles não possuem fibra devido aos processos de refinação, alguns métodos de confeção e congelação. Então, todos os alimentos não refinados como: sementes; cereais integrais, arroz integral, pão integral, massas integrais, leguminosas, frutas e legumes são aqueles que possuem maior teor de fibra (ver tabela nº1).

Atenção não confunda *cereais integrais* com cereais de pequeno-almoço, isto porque estes últimos normalmente são muito processados, perdem o teor de fibra e contêm muito açúcar. O mesmo se aplica a bolachas ditas integrais ou dietéticas e tostas. Consulte os rótulos dos cereais e observe as quantidades de fibra (por 100 g de alimento): devem ter no mínimo 10 g mas quanto mais melhor, uma vez que a fibra promove saciedade.

Acerca do pão, quanto mais escuro e sementes tiver, mais fibra contém. Pão branco ou carcaça são confeccionados com farinhas muito refinadas praticamente sem fibra.

Assim, quando precisa de fazer lanches opte por estes alimentos e por frutas. Não se esqueça de ingerir pelo menos 3 peças de fruta por dia, de preferência variada.

Um dos motivos pelos quais nunca deve deixar de ingerir arroz, massa, pão, feijão, grão ou lentilha, no prato principal, é o facto de todos estes alimentos promoverem saciedade. E se optar por arroz, esparguete e outras massas integrais, não só varia a sua alimentação como fornece mais benefícios ao seu plano de perda de peso. Se nas refeições principais optar por comer somente peixe e legumes, muito rapidamente ficará com fome e a um passo de comer algo muito calórico.

Leguminosas frescas			Cereais			Produtos Horticolas			Frutos Frescos		
			Arroz	comum,crú	2,1	Abóbora	crua	0,7	Abacate	3	
	cozidas, cong.	7,3		comum, cozido	0,8	Agrião	crú	3	Ameixa	1,6	
	cruas, frescas	4,7		integral	3,8	Aipo	crú	2	seca	15,6	
	cozidas, frescas	4,8				Alcachofra	crua	5	Ananás	1,2	
Favas	cruas	6,1	Milho	crú	2,9		cozida	5,6	Anona	2,4	
	cozidas	5,8		amido	0,1	Alface	crua	1,3	Banana	3,1	
Feijão-verde	crú	3				Alho	cru	3	Figo	2,3	
	cozido	3								11	
			<b>Farinhas</b>				pó	10	Framboesa	6,7	
			Farinha	tipo 70	7	Alho-francês	crú	2,4	Kiwi	1,9	
<b>Leguminosas Secas</b>			centeio	tipo 85	11,7	Beringela	crua	2,5	Laranja	1,8	
			trigo	tipo 55	2,9	Brócolos	crús	2,6	Maçã	2,1	
Ervilhas	secas	15	milho	tipo 70	2,6	Cenoura	crua	2,6	seca	9,5	
	cruas	5,1					cozida	3	Manga	2,9	
Favas	secas	27,6		tipo 150	3,7	Cogumelos	crús	2,9	Marmelo	6	
	cruas	5		integral	8,6	Courgette	crú	1	Melão	0,9	
Feijão Branco	seco	22,9				Couve bruxelas	crua	3,8	Morango	0,9	
	crú	6,7	Massa	crua	5,1		cozida	2,6	Nêspera	2,1	
Feijão frade	seco	9,4		cozida	1,5	Couve-flor	crua	1,9	Papaia	2,3	
	crú	4,7					cozida	1,8	Pêra	2,2	
Grão de bico	seco	13,5	Pão	centeio	5,8	Couve-lombarda	crua	3,1	Pêssego	2,3	
	crú	5,1		centeio, integral	7,1		cozida	2,9	Tâmara	7,8	
Lentilhas	secas	11,8		milho	3,7	Espargos	crua	1,5	Uva	0,8	
	cruas	4,4		trigo	3,8		cozida	1,2	passa	6,1	
Soja	secas	14,3		trigo integral	7,4	Espinafres	crús	2,6	Amêndoa	12	
	cruas	5,6		trigo int., sementes	8,2	Grellos	crús	0,1	Amendoim	8,8	
	farinha	13,5		trigo int., soja	8,6	Nabo	crú	2	Avelã	6,1	
Tofu	simples	0,3		trigo int., passas	9,1	Pepino	crú	0,7	Azeitona	4	
Tremoço	cozido	4,8		de leite	2,5	Pimento	cru	2	Castanha	crua	
							grelhado	2,8	seca	11,3	
<b>Biscoitos</b>			1,8	<b>Batata</b>	crua	1,6	Salsa	crua	2,9	Coco	ralado
					cozida	1,6	Tomate	crú	1,3	Noz	5,2
<b>Cereais, tostas, bolachas</b>			variável	puré	1,4	cozido	0,9		Pistácio	8,5	

Tabela 1: Teor de fibra por 100g de alimento (Fonte: Tabela da composição de Alimentos – INSA)

## Utilizar as fibras como um suplemento

Por vezes passamos por momentos na nossa vida de grande ansiedade e não conseguimos parar de comer; parece que estamos sempre com fome. Ou porque estamos numa fase menos estável a nível profissional, ou porque estamos em período de exames ou ainda ansiosos para que algo se realize. Se, por algum motivo, considerar difícil ingerir a quantidade suficiente de fibras durante o dia, tem como opção o recurso a suplementos de fibras. Deve procurar suplementos que lhe forneçam todos os tipos de fibras alimentares: insolúveis (celulose e lenhina), solúveis (pectina) e hemissolúveis.

Algumas fibras são solúveis e dissolvem-se em água, enquanto que outras são insolúveis. As fibras insolúveis (como a lenhina e a celulose) têm como principal função regular o trânsito intestinal. O seu efeito é, de certa forma, de natureza mecânica. São também indicadas para quem tem obstipação e devem ser sempre acompanhados da ingestão de muita água, caso contrário corre-se o risco de acentuar a obstipação. Por outro lado, as fibras solúveis têm uma viscosidade que permite aderir ao colesterol, evitando que este seja absorvido, diminuindo assim o seu teor na circulação sanguínea.

O importante é certificar-se de que o suplemento alimentar de fibras contém a relação ideal entre a fibra solúvel e insolúvel, que deverá ser de 75/25 .

# Desejo de açúcar

## O que é, e como lidar com esse desejo?

O açúcar é um componente natural da nossa dieta. Existem muitos tipos de açúcares, sendo os mais comuns: frutose (açúcar da fruta), lactose (açúcar do leite), maltose (açúcar de malte), dextrose (glicose) e a sacarose (açúcar normal). Adicionalmente, existe uma quantidade significativa de produtos à base de açúcar que são utilizados como adoçantes artificiais. Não se esqueça que o mel, o xarope de cana ou o açúcar invertido, também são formas de ingerir menos açúcar.

A nossa dieta fornece-nos diferentes tipos de açúcares que são parte integrante dos alimentos, como a frutose na fruta e a lactose no leite. Também utilizamos açúcar refinado, adicionando-o aos alimentos. Essa adição é feita tanto pela indústria alimentar como por nós mesmos, quando confeccionamos as refeições ou simplesmente pulverizamos a comida. O açúcar é uma boa fonte de energia. Tem, contudo, um aspecto negativo: o açúcar que não é processado em energia, aloja-se nas células sob a forma de gordura.

## Como chega o açúcar às células?

A glicose é a principal fonte de energia do nosso organismo. Ela deriva dos alimentos que ingerimos. É extremamente importante manter os níveis de glicose dentro dos parâmetros normais, uma vez que, ao





longo do tempo, a glicose em excesso ou em falta pode afectar o seu estado de saúde.

Logo após ingerir um alimento, a glicose é separada dos outros nutrientes como as vitaminas, minerais, aminoácidos, proteínas, etc. Esses nutrientes são transportados através do sangue para as células. Assim que os níveis de glicose aumentam, o pâncreas recebe um sinal para libertar insulina, uma hormona que encaminha glicose para as células. Uma vez dentro da célula, a glicose é transformada em energia ou armazenada para uso futuro.

Quando a glicose atinge os valores normais na corrente sanguínea, o pâncreas diminui a produção de insulina. Nas pessoas saudáveis, o processo de regulação da insulina funciona sem problemas.

### O que acontece na diabetes?

No caso de pessoas com diabetes este processo não ocorre normalmente. Se é diabético tipo I, o organismo é incapaz de produzir insulina. Um outro tipo de diabetes, o tipo 2, é uma condição que se adquire ao longo da vida, em muitos casos como resultado de uma dieta inadequada. A diabetes tipo 2 verifica-se quando o organismo é incapaz de responder adequadamente à insulina produzida pelo pâncreas. Este tipo de diabetes é também designada como insulino-resistente.

Ter uma alimentação saudável constitui um importante factor para a manutenção de níveis saudáveis de glicose no sangue. Infelizmente, a alimentação tipicamente Ocidental contém uma enorme quantidade de alimentos refinados e processados que estão simplesmente repletos de “açúcares simples” os quais são rapidamente absorvidos pela corrente sanguínea. Este facto origina uma sobreprodução de insulina que, ao longo do tempo, pode conduzir a que o organismo se torne resistente à insulina, resultando numa acumulação de glicose no sistema sanguíneo. Se não alterar os hábitos alimentares, a acumulação de insulina e de glicose na corrente sanguínea pode provocar hipertensão, doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

### Desejo de açúcar e o crómio

Há outros factores envolvidos na regulação do açúcar (glicose) no sangue. O corpo humano depende de um mineral denominado crómio para conduzir o açúcar do sangue para as células. Se a sua dieta diária for pobre em crómio, poderá igualmente conduzir a uma acumulação de glicose no sangue. Quando a glicose é incapaz de chegar às células, origina sintomas como:

- Fraqueza e cansaço;
- Irritabilidade;
- Tonturas;
- Tremores.

A ingestão de algo doce, como uma fatia de bolo de chocolate ou um doce produz uma satisfação momentânea de alívio, mas o efeito passa pouco tempo depois. Um dos principais problemas reside no facto de esta realidade inevitavelmente afectar o seu peso.

Muitas pessoas com um desejo insaciável por doces – que também têm dificuldade em controlar o peso – apercebem-se de que um suplemento de crómio ajuda a controlar esse mesmo desejo. Passado um curto intervalo temporal, o desejo por açúcar desaparece, em resultado de uma melhoria do controlo do açúcar no sangue. Porém, o que se afigura mais interessante é o facto de se aperceberem que também podem perder peso.

Alguns alimentos contêm crómio, ainda que em muito pequenas quantidades. É nos grãos de cereais integrais onde encontramos os maiores teores, quando comparados com as frutas e legumes. Nos processos de refinação normalmente existem perdas, mas este mineral também pode ser adicionado de modo a fortificar o produto final.



*Cansaço e irritabilidade são sinais típicos da falta de crómio.*

# QUER EMAGRECER?

O desejo por açúcar não a está a ajudar?  
Experimente BioActivo Crómio.

O irritante desejo por açúcar impede que perca peso? Experimente o BioActivo Crómio, um suplemento eficaz que ajuda a reduzir o apetite por doces de uma forma natural, equilibrando os níveis do açúcar no sangue.

Ao estabilizar os níveis de açúcar no sangue muitas pessoas sentem o alívio de sintomas como: fadiga, irritabilidade, dores de cabeça e outros que facilmente levam a querer comer doces.



## CRÓMIOPRECISE

### Matéria prima de elevada qualidade

Os suplementos de crómio podem conter crómio de qualidade inferior. O BioActivo Crómio contém CrómioPrecise - levedura de crómio orgânico, patenteada e documentada cientificamente com elevada eficácia.



*"De repente já não tinha apetite por doces. Acho que essa foi uma das razões que contribuiu para eu perder peso", afirma Marta Silva*

**Marta Silva**



*"Os meus desejos por doces estão controlados. Estava fora de controlo. Tinha de ter doces em casa e comia facilmente quilos de bolachas. Quando comecei a tomar Crómio o meu apetite por doces desapareceu, diz Mariana Santos*

**Mariana Santos**

O BioActivo Crómio é um suplemento alimentar sob a forma de comprimidos e não substitui um regime alimentar variado. Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.

 **Pharma Nord**

Tel: 2141311 30 Fax: 21 413 11 31. [www.pharmanord.pt](http://www.pharmanord.pt)

# Gorduras – nem todas más, nem todas boas

## As más gorduras

A maioria dos produtos de origem animal não só são muito gordos como possuem ácidos gordos saturados e colesterol, dois responsáveis pelas doenças cardiovasculares.

Como é óbvio, não podemos eliminá-los pois também são fontes de proteínas completas, isto é, possuem aminoácidos que não se encontram nos produtos de origem vegetal. Também têm vitaminas exclusivas dos produtos de origem animal, como a vitamina B12. Actualmente sabe-se que a ausência desta vitamina implica alterar o metabolismo da homocisteína, que é um factor de risco para desenvolver doenças cardiovasculares.

Assim resta-nos ingerir **lacticínios** com redução de gordura: leite, iogurte meio gordo e queijos magros (todo o queijo com teor de gordura inferior a 25%).





Quanto às **carnes** devem ser limpas de gordura e peles antes de confeccionadas.

Evite ter em casa **manteiga, banha, margarinas e natas**, bem como a manteiga magra. Os produtos “light” são produtos muito processados e com muitos aditivos alimentares que, entre outros efeitos negativos a nível da saúde, promovem o desenvolvimento de celulite. Opte apenas pelo **azeite** para confeccionar e utilize-o de forma moderada. Não esquecer que para além de ser uma fonte de gorduras benéficas e vitamina E, é sem dúvida o alimento mais calórico.

Não ignore os produtos processados, começando pelas bolachas mesmo ditas “dietéticas”, que são muito gordas. Sempre que estiver a escolher um produto alimentar consulte a *lista de ingredientes*, para saber quais os ingredientes que se encontram em predominância, estes apresentam-se sempre por ordem decrescente da sua quantidade. Em seguida consulte a *ficha nutricional* e observe se os **lípidos** (gorduras) não se encontram num valor superior a **10 g** (por 100 g de alimento) caso seja, então não o traga consigo.

### As gorduras saudáveis

“Pretendo ver-me livre de todos estes pneus, por isso a gordura é a minha inimiga.” Certo? Errado! A gordura é uma componente essencial. Aquilo que deve fazer é distinguir entre gorduras saudáveis e gorduras prejudiciais. Abstenha-se de ingerir gorduras transformadas em produtos de pastelaria e em alimentos fritos. Limite a ingestão de gorduras saturadas – proteínas animal (mas remova as partes gordas do bife) - e aumente a ingestão de gorduras monoinsaturadas existentes nas azeitonas, abacates, frutos secos (nozes) e, mais importante, das gorduras benéficas do tipo ómega-3 existentes no peixe (especialmente em peixes gordos como o salmão, arenque e cavala) e sementes de linhaça. A gordura é uma importante fonte de energia. As membranas das células dependem de uma certa quantidade de gordura para funcionarem adequadamente. O cérebro também necessita de gordura. Não pode por isso eliminar por completo as gorduras, sem disso resultarem consequências negativas. Apesar de melhorar o seu aspecto, a longo prazo esta opção repercutir-se-á negativamente no seu organismo.

Deve por isso encontrar o equilíbrio certo entre as necessidades do seu organismo e a quantidade de gorduras saudáveis ingeridas. Limite a ingestão de gorduras prejudiciais e aumente a ingestão de alimentos que contêm gorduras benéficas. Desta forma, não só beneficiará o seu estado geral de saúde como estará a trabalhar no sentido de melhorar a sua figura.

Muitas jovens vivem obcecadas com o seu aspecto físico, desenvolvendo uma “fobia à gordura” e eliminando deliberadamente TODAS as gorduras da sua dieta. Essa estratégia origina problemas a longo prazo uma vez que o organismo acabará por literalmente “quebrar” devido à ausência de energia necessária ao desempenho das funções biológicas. Se eliminar todas as gorduras e simultaneamente praticar exercício físico em excesso de modo a ficar o mais magro e esbelto possível apenas dará origem a um novo problema.

### Queimar gordura com... gordura?

Acredite ou não, há um tipo de gordura que pode ajudar a queimar – ou metabolizar – gordura. Designa-se Ácido Linoleico Conjugado (CLA), é um ácido gordo ómega-6 e um componente natural do leite, da carne e dos laticínios. O ácido linoleico conjugado – forma-se durante o processo digestivo dos ruminantes: o ácido linoleico existente nas ervas e é enzimaticamente convertido em CLA, no estômago do ruminante.

Estudos demonstram que o CLA tem inúmeros benefícios, um dos quais o aumento da oxidação da gordura corporal. O CLA funciona bloqueando a absorção de gordura pelas células gordas, prevenindo desta forma que estas aumentem de tamanho. A gordura que normalmente ficaria depositada é assim transportada para as células musculares. Uma vez aqui, a gordura é convertida em energia através de um processo oxidativo.

Há alguns anos, cientistas noruegueses demonstraram que o CLA, quando administrado em cápsulas como suplemento, é capaz de reduzir em cerca de 8-9% a quantidade de massa gorda em pessoas com excesso de peso, independentemente do exercício físico praticado. Um estudo recente, desenvolvido por cientistas americanos da Universidade de Wisconsin-Madison, demonstrou ainda que as pessoas que tomam suplementos de CLA queimam cerca de 14% mais de calorias durante o sono do que quando comparadas com pessoas que tomam suplementos semelhantes, mas com uma substância inativa.

### Alimentos que contêm CLA:

Os laticínios gordos (leite e queijo) e as carnes (cordeiro, cabra e vaca) produzidas em pastoreio, são os alimentos onde encontramos maiores teores de CLA (ácido linoleico conjugado). Contudo estes alimentos são muito gordos, não só contribuem para um aumento do aporte calórico, como se forem consumidos em grandes quantidades diariamente, têm efeitos nocivos na nossa saúde.

A título de exemplo estima-se que 100g de carne de vaca contenham 90 mg de CLA, para assegurar um aporte diário de 4g de CLA (dose estudada com efeito terapêutico) seria necessário ingerir  $\pm$  4,5kg de carne/dia.

Deste modo, prevê-se que a forma mais segura de ingerir esta substância será através de suplementos, somente com CLA e não com uma mistura de outras gorduras.

### Carnitina – mobilizadora de gorduras

A carnitina é um composto sintetizado a partir dos aminoácidos lisina e metionina. A maior fonte de carnitina é a carne de vaca.

O papel fundamental da carnitina consiste em transportar os ácidos gordos de cadeia longa do citosol, para o interior das mitocôndrias, onde serão utilizados para produção de energia (ATP).

A deficiência em carnitina conduz à incapacidade de degradar os ácidos gordos e deste modo mantém elevados os teores de gordura no organismo.

### Combinação CLA - Chá Verde

O chá verde, extracto obtido a partir de folhas secas da planta *Camellia sinensis*, para além da sua proteção antioxidante proveniente das catequinas, o seu teor em caféina promove o metabolismo a queimar gordura, estimulando o gasto de energia.

A combinação CLA e chá verde pode ser muito útil para quem precisa de perder massa gorda e definir a sua silhueta. Este efeito foi demonstrado em estudos científicos que mostram que o metabolismo das gorduras pode ser aumentado até 12% com a associação do chá verde. A interação destes dois elementos tem melhores resultados, mas só fica completa com uma alimentação saudável e com a prática regular de exercício físico.

Contudo, o chá verde pode causar insónias e não se aconselha a ser tomado por doentes hipertensos ou com a tensão arterial desregulada, assim como doentes com hipertiroidismo.



### Exercício físico é fundamental

A prática de exercício aumenta o consumo de calorias e sobretudo, estimula a massa muscular, tornando-a mais firme. Aumentando a quantidade de massa muscular e reduzindo a gordura, conseguirá uma composição corporal muito mais saudável, que contribuirá também para manter o peso ideal a longo prazo. Quanto maior for a proporção de gordura em relação à massa muscular, pior será a sua condição em termos de metabolismo. As células gordas, gastam pouca energia para se manterem. Este tecido é metabolicamente pouco activo. Por outro lado, as células musculares são fábricas eficazes de produção de energia. Por este motivo, quanto maior a massa muscular menor a probabilidade de ganhar peso porque o seu organismo se encontra em melhores condições de processar as calorias ingeridas.

A combinação de CLA com a prática de exercício físico resulta numa forma muito eficaz de perder peso, reduzindo a massa gorda, adquirindo um corpo esbelto e firme e evitando aumentos de peso no futuro.

Por vezes existe alguma confusão em distinguir exercício físico de actividade física. Considera-se actividade física, todo o movimento involuntário: andar em casa, deslocar-se até ao carro inclusive o simples bater o pé. O exercício físico designa-se como a actividade programada, como por exemplo caminhar durante 45 minutos, com um passo rápido sem parar, andar de bicicleta, jogar futebol.

Voltei a ficar em forma depois de ter sido mãe:

## “Tenho novamente uma barriga tonificada.”

“Perdi cerca de 6 quilos e sinto o meu corpo mais tonificado, especialmente na barriga,” afirma Anabela Gonçalves que vive em Setúbal. Anabela está surpreendida com os resultados obtidos com um suplemento que contém CLA, chá verde e carnitina.

Os resultados falam por si: Anabela perdeu 6 quilos. Agora as suas roupas ficam-lhe grandes e largas e tem o corpo muito mais tonificado.

“Sinto o corpo mais firme e tonificado,” conta Anabela Gonçalves que recentemente foi mãe e que estava desejava de voltar a estar em boa forma física. Anabela com 32 anos de idade leu numa revista sobre um suplemento alimentar com CLA e chá

verde que ajuda a definir a silhueta e quis logo experimentar este suplemento.

“O meu marido não acreditou que este suplemento fosse capaz de me ajudar a atingir a boa forma, mas foi forçado a mudar de opinião assim que viu os resultados. Ele notou logo que eu estava a ficar mais magra e tonificada,” conta Anabela.

## Queime 3 vezes mais gordura!

O BioActivo CLA Triplo é uma ajuda essencial para melhorar a firmeza corporal.

A combinação única dos 3 ingredientes ajuda a reduzir a massa gorda e a aumentar a massa muscular, dando mais firmeza e contribuindo para um corpo mais tonificado.

- O CLA diminui a massa gorda e dá firmeza ao corpo
- O chá verde aumenta o metabolismo das gorduras
- A carnitina aumenta os níveis de energia

O BioActivo CLA Triplo é um suplemento alimentar sob a forma de cápsulas e não substitui um regime alimentar variado. Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.

### Um método ideal

Estudos científicos com CLA, chá verde e carnitina concluem que estas três substâncias têm a capacidade de acelerar o processo de queima de gordura, contribuindo para um corpo mais firme e tonificado. O aspecto que é particularmente importante sobre este suplemento alimentar é que preserva ou mantém a massa muscular, que ajuda a evitar o efeito io-iô característico das dietas radicais.

*“Conseguí perder 6 quilos e o meu corpo está substancialmente mais firme,” diz Anabela Gonçalves. O seu marido ficou surpreendido quando notou a sua boa forma física.*



+ À venda em farmácias

 **Pharma Nord**

Tel: 2141311 30 Fax: 21 413 11 31. [www.pharmanord.pt](http://www.pharmanord.pt)

**Para quem tem uma vida muito ocupada com trabalho, obrigações familiares e fins de semanas preenchidos, deve programar a prática de exercício físico no seu dia-a-dia. Seguem-se algumas sugestões:**

1. Escolha uma actividade física moderada/intensa que possa praticar por períodos de 10 minutos, pode ser tão eficaz como fazer 30 minutos seguidos,
2. Pode combinar vários exercícios, por exemplo caminhar, em passo rápido, durante 30 minutos, 2 vezes por semana e praticar algo mais intenso noutros 2 dias da semana;
3. “Brinque” com o seu plano. Por vezes pode ser mais fácil caminhar à hora de almoço ou poderá ser mais fácil caminhar depois de jantar. O truque está em planejar a sua semana, determinar os dias, a hora, a duração e o tipo de actividade física.
4. Não é obrigatório inscrever-se num ginásio. Apenas necessita de uns ténis confortáveis e um pouco de motivação. O importante é ter uma vida mais activa e saudável. Lembre-se dos 10.000 passos por dia, utilize um pedómetro para contar os passos.
5. Faça do seu exercício um acontecimento social ou familiar, agarre nos seus filhos, marido e amigos e organize algo divertido para fugir à rotina. É também um modo de incentivar as crianças desde pequenas a praticarem exercício físico e promover uma vida saudável!



*Brincadeiras ao ar livre devem fazer parte da rotina diária, caso tenha filhos.*

### Exercícios físicos recomendáveis:

Todas as oportunidades são boas para se “mexer mais”!

- Desloque-se a pé para o trabalho ou deixe o carro no estacionamento mais afastado do seu local de trabalho, ou desça do autocarro na paragem anterior ao seu destino;
- Evite o elevador e as escadas rolantes e utilize mais as escadas;
- No seu local de trabalho evite ficar sentado mais do que 30 minutos a utilizar o computador;
- No fim de semana aproveite para correr pela manhã, na praia ou no campo;
- Reuna a família e os amigos e faça uma caminhada pelos parques de manutenção da sua cidade ou mesmo pelos parques naturais;
- Usufrua das ciclovias, passeios marítimos para andar de bicicleta e caminhar.



*Quem disse que o exercício físico tem de ser aborrecido? Num passeio de bicicleta queima calorias e respira ar fresco.*

**Actividades físicas espontâneas:** todo o movimento corporal para o qual esteja associado um dispêndio energético, como: jardinar, subir e descer escadas, lavar o carro, passear com o cão, limpar a casa (lavar janelas e escadas).

**Exercício físico** – define-se como todas as actividades programadas e estruturadas, como: caminhar em passo rápido ou correr, andar de patins, bicicleta, dançar, nadar, hidroginástica, canoagem, ténis, basquetebol, futebol, escalar, yoga, tai-chi, artes marciais...

- Planeie o seu exercício físico para a semana (anexo IV – I)
- Registe a sua assiduidade (anexo IV – II)



## Substâncias que podem ajudar no processo de perda de peso

Estudos científicos evidenciam a actuação de substâncias na perda de peso. No entanto, eles por si só pouco conseguem actuar na perda de gordura, se a alimentação não for modificada. Em todos os casos é necessário corrigir a alimentação e implementar, com regularidade exercício físico.

Como já foi abordado, o *crómio* tem a capacidade de estabilizar o açúcar no sangue. Trata-se de um factor que pode ter um impacto profundo em termos de perda de peso. Estudos revelam que a combinação do *crómio*, com outras substâncias, pode ajudar quem pretende perder peso e a ultrapassar alguns obstáculos.

Para além do *crómio*, existe a *carnitina*, uma substância que transporta os ácidos gordos de cadeia longa para as células, onde são convertidos em energia. A *carnitina* ajuda a queimar calorias de forma mais eficaz, um aspecto muito importante quando se pretende perder peso.

Existe uma substância idêntica às vitaminas, o *Q10*, que é utilizada pelas células para transformar as gorduras, os hidratos de carbono e as proteínas em ATP (adenosina trifosfato), a forma de energia das células. Esta substância é necessária para a manutenção de elevados níveis de energia. Fazer dieta pode conduzir a uma diminuição dos níveis de energia no organismo. Um suplemento de *Q10* ajuda, de



*O sucesso de um plano de emagrecimento depende da dieta e do exercício físico - mas alguns suplementos podem ajudar neste processo.*

forma natural, a manter os níveis de energia adequados.

O extracto da casca do fruto *Garcinia cambogia* é particularmente rico em HCA (Ácido Hidróxido Cítrico), uma substância que aumenta a termogénese (conversão de calorias em aquecimento corporal)

Se conseguir estabelecer uma alimentação saudável e a prática de exercício regular, então estes quatro compostos podem ajudá-lo a:

- Aumentar os níveis de energia;
- Aumentar a motivação;
- A queimar gorduras de forma mais eficaz;
- Deixar de sentir desejo por doces;
- Perder de peso.

## Regular o sono

O cansaço é também um entrave ao plano de perda de peso. É necessário respeitar as horas de sono e planear a semana de trabalho. Se não o fizer todos os dias será mais difícil aderir à prática regular de exercício físico.

Tente dormir pelo menos as 8h, caso isso não aconteça vai sentir-se cansado e sem vontade de fazer exercício físico. O sono é essencial não só para revitalizar, como para respeitar o seu ritmo circadiano e hormonal, essenciais para a regulação do seu apetite.

Se normalmente não tem um sono tranquilo evite ingerir chá verde, café na fase final do dia, optando por ingerir apenas no período da manhã. No entanto, opte por um chá relaxante à noite ou à hora da ceia.



*O exercício físico é vital para aumentar e manter a massa muscular. Quanto mais músculo tiver mais fácil será manter-se elegante.*

# "Reduzi dois tamanhos de roupa"!

"A zona abdominal e as minhas coxas são provavelmente os dois locais onde sinto mais diferença", afirma Dalila Gonçalves, elogiando o efeito do suplemento para ajudar a emagrecer.

"Perdi 10 quilos e visto dois tamanhos abaixo, é simplesmente fantástico", conta Dalila de 45 anos que vive em Amares. O suplemento recomendado pela sua farmacêutica contém várias substâncias que ajudam as pessoas em dieta a perder peso. Após um mês de toma, Dalila começou a sentir que estava mais firme e com menos volume. "Estava muito infeliz porque a roupa não me servia, mas já não tenho esse problema", conta Dalila.

Para além de ter perdido peso e estar mais elegante, Dalila notou que o seu desejo por doces desapareceu.

"Recentemente fui a um casamento e não tinha vontade de provar os doces. Só me apetecia comer fruta", afirma Dalila.

Muita gente perguntou a Dalila o que tinha feito para emagrecer. Contou-lhes que tinha feito uma dieta cuidada, mas não revelou o seu segredo – o BioActivo Elegante Plus para ajudar a emagrecer. "Agora todos vão descobrir, mas não faz mal, desde que saibam que é verdade", afirma Dalila.

## O comprimido que faz toda a diferença!

- **Mais Energia,**
- **Menos Gordura,**
- **Corta os desejos por doces,**
- **Reduz o apetite.**

5 substâncias activas naturais num só comprimido para resultados óptimos na perda de peso.

**Garcinia Cambogia:** O extracto da casca do fruto Garcinia Cambogia, contém uma elevada concentração de AHC (ácido hidroxicítrico), uma substância que suprime o

apetite e aumenta a termogénese (produção de calor corporal).

**Q10:** O Q10 é um nutriente semelhante às vitaminas, essencial para as células. O Q10 aumenta os níveis energéticos, úteis para aqueles períodos da dieta em que se sente com falta de energia.

**Carnitina:** A carnitina é um aminoácido e uma parte vital do metabolismo celular de produção de energia. A carnitina transporta a gordura para as mitocôndrias, que são as fábricas de produção de energia nas

*"Estava muito infeliz porque a roupa não me servia, mas já não tenho esse problema. Perdi 10 quilos e visto dois tamanhos abaixo", conta Dalila.*



**+ À venda em farmácias**

O BioActivo® Elegante Plus é um suplemento alimentar sob a forma de comprimido e não substitui um regime alimentar variado. Para mais informações consulte o seu médico ou farmacêutico.

células, onde essa gordura é transformada em energia.

**Crómio:** O crómio é um mineral que desempenha um papel muito importante na manutenção do equilíbrio de açúcar no sangue. As pessoas que sofrem de deficiência de crómio desenvolvem frequentemente sintomas como cansaço e irritabilidade.

**Chá verde:** O chá verde contém compostos activos que têm a capacidade de estimular o metabolismo através do aumento da queima de gordura pelo organismo.



**Pharma Nord**

Tel: 2141311 30 Fax: 21 413 11 31  
www.pharmanord.pt



## Vitaminas e Minerais

### uma componente necessária na alimentação

Os suplementos multivitamínicos são particularmente importantes nos casos de adolescentes e jovens mulheres, que estão constantemente a recorrer a dietas, uma vez que as probabilidades de se verificar um déficit de nutrientes é superior.

Nesta matéria, é igualmente importante escolher o suplemento vitamínico adequado. Existem centenas de marcas diferentes e muito embora os produtos sejam aparentemente bastante semelhantes, são muitas vezes muito distintos em termos de qualidade. Utilizar o preço como “barómetro de qualidade” não será, ao contrário do que se possa pensar, uma má ideia. Há uma razão que justifica que alguns suplementos tenham um preço mais elevado. Matérias primas de qualidade representam custos mais elevados e as empresas que optam por documentar a qualidade e segurança dos seus produtos dispõem muito tempo em procedimentos técnicos dispendiosos. Estes factores aumentam o preço final do produto.

### Deve procurar um suplemento multivitamínico que:

- Seja devidamente documentado e que os nutrientes que o compõem sejam absorvidos e retidos pelo organismo;
- Contenha um largo espectro de vitaminas e minerais;
- Contenha minerais em forma orgânica.

Deve igualmente verificar se o suplemento contém ferro. Embora seja verdade que o ferro é essencial ao organismo, muitas pessoas e em particular os homens, têm excesso de ferro no sangue, não necessitando de tomar suplementos ricos neste nutriente. O ferro livre gera alguns componentes potencialmente prejudiciais, conhecidos por “radicais livres” que danificam as células e as suas membranas.

# Dicas para uma vida mais saudável

Não é assim tão difícil rumar em direcção a uma vida mais saudável. Seguem-se algumas sugestões sobre o que fazer caso esteja interessado em melhorar o equilíbrio entre as calorias que ingere e as calorias que o organismo consome:

### Não salte as horas das refeições.

Elas devem ter intervalos de 2h30m a 3h e considere esta a primeira regra de ouro. Se as saltar, mais cedo ou mais tarde, vai ingerir mais do que precisa.

### Não volte a servir-se uma segunda vez.

Muitas vezes, quando a travessa circula uma segunda vez, tendemos a servirmo-nos novamente, simplesmente porque a comida está muito saborosa, não se tratando de termos realmente fome. Fazemo-lo apenas pelo prazer de comer. Ao evitar servir-se uma segunda vez pode reduzir, em 50-60% ou mais, a quantidade de calorias ingeridas durante a refeição.

### Esqueça o açúcar.

Porquê usar açúcar? Claro, torna os pratos mais saborosos, mas o impacto calórico é enorme. No início, pode ser um pouco difícil, mas uma vez habituado a ingerir os cereais sem açúcar, interrogar-se-á sobre o motivo que o levou a fazê-lo adicionando açúcar. Aprenda a apreciar o sabor natural do alimento sem o adoçar tanto.



### Na realidade, não necessita de manteiga.

A manteiga torna uma fatia de pão muito mais interessante mas, na realidade, não necessita de a ingerir. Ficaria surpreendido com a rapidez com que se habituaria a uma vida sem manteiga. Substitua por queijo magro ou compota sem adição de açúcar. Mesmo que não esteja disposto a abdicar totalmente da manteiga, pelo menos não a barre no seu bife, não é necessário.

### Mantenha-se fiel a snacks saudáveis.

Se pode optar entre batatas fritas e amendoins, escolha os amendoins. Claro que os amendoins são geralmente salgados e fritos em óleo, mas o amendoim em si é uma escolha saudável, uma vez que é rico em gorduras monoinsaturadas, benéficas para o coração.

### Utilize as escadas.

Se tem que subir até ao 16º andar, sintá-se à vontade para utilizar o elevador contudo pense em todas as vezes que optou por utilizar o elevador quando facilmente poderia ter subido as escadas. Por cada vez que utiliza as suas pernas e força, faz o seu coração trabalhar um pouco mais, beneficiando o seu estado geral.

### Ande a pé. Não utilize tanto o carro.

Se necessita de comprar um litro de leite ou café do qual se esqueceu quando fez compras, recorra à bicicleta ou opte por andar a pé, caso viva a uma distância razoável do supermercado/mercearia/loja de conveniência. Se a distância é inferior a meio quilómetro, não existe razão para utilizar o carro.

### Beba água.

Dois litros de água por dia podem não chegar e não se esqueça que por cada hora de exercício físico deve ingerir mais 500 a 750 ml de água. Para quem ainda tem dúvidas, a água fornece 0Kcal isto significa que não fornece energia, logo ela não tem capacidade para fazer engordar ou emagrecer. No entanto ela é essencial, ajuda a normalizar o equilíbrio hídrico, principalmente para quem faz retenção de líquidos.



## Como planear a sua alimentação



Um plano alimentar só poderá ser saudável se for colorido e divertido. Quando olhamos para um prato e apenas observamos dois tons, é por que está incompleto, nutricionalmente pobre.

Consulte o anexo I, onde encontra dois exemplos de dias alimentares: um correcto e outro incorrecto.

Todos os alimentos fornecem calorias (Kcal) e ainda bem que assim o é, pois precisamos delas. Existem algumas excepções como a água e consequentemente o chá, desde que não tenha adição de açúcar!

É fundamental reduzir o consumo de gordura proveniente da manteiga, manteiga magra, margarina, banha, natas, queijos gordos, charcutaria e carnes. Ingerir de modo muito moderado, azeite, oleaginosas (noz, amêndoa, pinhão, amendoim...), abacate e óleos de peixe. Como foi referido no início, o problema consiste quando ingerirmos demasiada gordura (lípidos) e açúcar (hidratos de carbono simples).

### Isto porque:

- 1g de lípidos contém 9 kcal
- 1g de hidratos de carbono contém 4 kcal
- 1g de proteína contém 4 kcal
- 1 g de álcool contém 7 kcal.

### A pirâmide Alimentar

Podemos consultar a nossa roda dos alimentos ou a pirâmide dos alimentos e rapidamente o que observamos? Cor, muita cor! Os alimentos estão agrupados pelas suas características e a cada cor/pigmento, que relacionamos a compostos diferentes.

Analise a pirâmide alimentar: os três primeiros grupos fornecem-nos essencialmente **hidratos de carbono** complexos. Diariamente **50 a 60%** da nossa ingestão energética deve ser proveniente dos cereais integrais, farináceos pouco refinados, legumes e frutas. Estes produtos contribuem ao mesmo tempo para o aumento da ingestão de fibra, vitaminas e minerais – (consultar anexo II).



Um aspecto importante numa alimentação saudável é cumprir as regras da pirâmide alimentar. Ajuda a reduzir a ingestão de gorduras e aumentar a ingestão de cereais integrais, fruta e legumes.

Para aqueles que ainda têm dúvidas quantos aos farináceos integrais lembre-se que:

- O pão de mistura ou integral não engorda, quando consumido de forma moderada, não têm gordura na sua constituição e possui fibra. No pão, o que engorda é a manteiga, o queijo gordo ou o patê, que lhe é adicionado;
- À semelhança do pão, as massas também não têm gordura na sua constituição, mas se lhe adicionaram natas, o teor de gordura passa a ser elevado;
- E já agora também a batata não contém gordura, mas se for frita ou feita em puré com adição de manteiga... aí já estamos a falar de uma gordura extra que lhe é adicionada.

Ex: 100 g de batata	kcal	Gordura/lípidos
crua	89	0
cozida	85	0
frita, de pacote	526	38,1

Tabela 2: Comparação do valor energético e teor lípidos consoante os métodos de confeção. Fonte: Tabela da Composição dos Alimentos

Ainda uma especial referência aos *hortofrutícolas* (frutas e legumes) muito ricos em água, logo com pouca densidade calórica. Devemos variar ao máximo as sopas e os legumes crus, em saladas, a vapor, salteadas ou no forno. Os legumes são inúmeros não se restrinja à alface e ao tomate varie entre a beringela, as courgettes, os cogumelos, as cenouras, os brócolos e os espinafres. Quanto à fruta, pelo menos 3 peças de fruta por dia. E reserve-a para ajudá-lo a promover lanches coloridos/saudáveis.

Observando a pirâmide alimentar, o grupo de alimentos identificado com uma pequena “lista amarela”, que também deve estar diariamente presente na nossa alimentação, corresponde aos alimentos que fornecem **lípidos**, monoinsaturados provenientes de produtos vegetais como o azeite. Lembre-se que tudo quando é em excesso não é saudável e o azeite é simplesmente o alimento com mais calorias por cada grama de alimento. Use-o com moderação, não “afogue” a comida em azeite.

### Nota:

- 1 colher de sopa contém 10 ml de azeite, o que equivale a 90kcal.

Agora contabilize as calorias que a sua refeição totaliza apenas proveniente do azeite. Sopa? Confeção? Tempero? 5 colheres, serão então 450 kcal! Tanto quanto deveria ser o total de calorias do almoço ou do jantar.

Quase a terminar encontram-se dois grupos, a azul os laticínios e a roxo as carnes, principais fontes de **proteínas**, de origem animal. Tenha especial atenção devido à quantidade de gordura saturada e colesterol associados.

Em relação aos laticínios escolha leite, queijo e iogurte magros, à semelhança da carne, peixe. Sempre que seja possível prefira os pratos de peixe ao de carne, mas se o prato de peixe for frito, então recue e opte pelo prato de carne.

### Confeção de alimentos

Sobre a confeção deve ter muito cuidado, é aqui que ocorrem os maiores erros e onde subtilmente se adiciona excessivos teores de gordura. Como se verificou na tabela 2.

Quanto mais simples forem os métodos de confeção, mais saborosos ficam os seus pratos. Promova a confeção dos alimentos nos seus respectivos sucos.

Assim deve optar por alimentos frescos e succulentos, evite a adição de gorduras animais e abuse das ervas aromáticas e outros temperos como: o limão, o vinho, o alho e a cebola.

### Em suma:

1. Utilize uma tabela de alimentos correspondente a cada grupo anteriormente descrito (anexo V);
2. No seu dia de folga elabore um lista dos alimentos e das quantidades que necessita para a semana seguinte e abasteça a sua despensa com alimentos saudáveis. Não se atreva a ir às compras com fome e evite cair na tentação de comprar alimentos ricos em gorduras e açúcares simples;
3. Observe a sua agenda e preveja quantas refeições pode fazer em casa, no escritório ou no restaurante. Prepare os lanches em casa e leve-os consigo para o trabalho. Reserve uma gaveta para a sua “despensa saudável”. Caso contrário vai saltar os momentos das refeições ou vai a uma pastelaria e escolhe e um bolo cheio de calorias;

4. A ingestão de água deve ser de pelo menos 2 litros, mas ela também pode ser ingerida como chá, desde que não tenha açúcar. Um bom método para iniciar a ingestão regular de água consiste em ingerir um copo de água antes de cada refeição. Como o dia alimentar pode compreender 6 a 8 refeições terá um número correspondente de 6 a 8 copos de água. Por vezes quem opta por regular-se pela garrafa com a capacidade de 1,5l, fica assustado e sem coragem, comece por garrafas pequenas de 0,5 litros, mais fáceis de transportar e vá abastecendo.

5. O pequeno almoço é a refeição principal do dia e recorde-se do provérbio popular:

**Pequeno almoço de Rei;  
Almoço de Príncipe;  
Jantar de Pobre**





# Sugestões para uma semana

Apresentamos algumas sugestões de refeições para uma semana e sugerimos que consulte o anexo I e observe o “plano alimentar saudável”.

Nos lanches a meio da manhã e durante a tarde deve tentar conjugar fruta, iogurte, chá, pão, tostas integrais, queijo magro ou compota sem adição de açúcar. Apesar das propostas que lhe apresentamos deve optar pelos alimentos de que mais gosta.

Antes de começar a cozinhar verifique se tem uma grande variedade de ervas aromáticas e temperos, pois eles proporcionam um sabor agradável.

Não se esqueça, antes de iniciar a refeição beba um copo de **água**.

## Sugestões para refeições

(Receitas no anexo VI)

### 2ª feira

*P. Almoço*

- 1 chávena de cevada s/açúcar
- 1 pão de mistura (50 g)
- 1 fatia de queijo flamengo magro (30 g)

*Meio da Manhã*

- Meia torrada barrada com 1 colher de café de manteiga
- 1 iogurte de aromas magro (125 g)

*Almoço:*

Sopa de couve lombarda. Empadão de frango com salada de alface e cenoura. 1 rodela de ananás natural (100 g)

*Lanche*

- 1 maçã (100 g). 4 bolachas de água e sal

*Jantar:* Sopa de couve lombarda. Gratinado de atum com legumes variados. Melão (100 g)

*Ceia:* 1 chávena de chá de tília sem açúcar. 3 bolachas Maria/Torrada



### 3ª feira

*P. Almoço*

- 1 chávena de leite magro c/ café
- 1 fatia de pão de cereais (50 g) com queijo fresco (50 g)

*Meio da Manhã*

- 1 iogurte líquido magro de aromas (150 g).
- 1 kiwi

*Almoço*

Creme de grão e espinafres. Peru estufado com cogumelos e salada mista. Melancia (200 g)

*Lanche*

- 1 copo de leite magro (125g)
- 1 maçã (100g)

*Jantar*

- Creme de grão e espinafres
- Arroz à marinheiro
- Pêssego (100g)

*Ceia*

- 1 chávena de chá de lúcia-lima sem açúcar
- 2 tostas integrais quadradas



**4ª feira**

*P. Almoço:* Batido de leite magro (250 ml) com 200 g de fruta variada (morangos, pêsego, maçã, pêra, por ex.)

*Meio da Manhã :* 1 fatia fina de pão de cereais (25g) barrada com 1 colher de café de manteiga. 1 chávena de chá de camomila

*Almoço:* Creme de courgette e cenoura. Tornado de vitela estufado com jardineira de legumes. Laranja (100 g)

*Lanche:* 1 copo de sumo de laranja (125 ml). 2 bolachas cream cracker quadradas

*Jantar:* Creme de courgette e cenoura. Lasanha de bacalhau com salada de rúcula. Damascos (100 g)

*Ceia*  
Chá de cidreira. 3 bolachas Maria

**5ª feira**

*P. Almoço:* 1 chávena de cevada.  
1 pão de mistura ou cereais (50 g)  
1/2 queijo fresco (50g)

*Meio da Manhã*  
1 iogurte magro de aromas.  
Pêra (10 g)

*Almoço*  
Sopa de tomate. Bife de frango grelhado com salada de feijão verde.  
1 nectarina (100 g)

*Lanche*  
1 fatia de pão de mistura torrado (25 g)  
1 iogurte magro natural ou de aromas (125 g)

*Jantar:* Sopa de tomate. Filetes de pescada gratinados com puré e grelos salteados. Gelatina (125 g)

*Ceia:* Cevada s/açúcar.  
2 tostas com 1 fatia fina de queijo magro



**6ª feira**

*P. Almoço*  
1 chávena de almoçadeira de leite magro (240 ml)  
4 colheres de sopa de cereais de pequeno almoço s/açúcar

*Meio da Manhã*  
1 iogurte magro de aromas (125 g)  
1 laranja (10 g)

*Almoço:* Creme de abóbora  
Feijão manteiga com ovos escalfados. Meloa (200 g)

*Lanche*  
1 chávena de chá de cidreira s/açúcar  
1 fatia de pão de cereais (25 g) barrada com 1 colher de chá de manteiga

*Jantar*  
Creme de abóbora  
Salmão grelhado com batata a murro e bróculos cozidos  
Nectarina (100 g)

*Ceia*  
1 chávena de cevada s/açúcar  
1 fatia fina de pão de mistura (25 g)

**Sábado**

*P. Almoço*  
1 copo de sumo de laranja  
2 fatias finas de pão de cereais (50 g) barradas com 1 colher de chá manteiga e 1 fatia de fina de fiambre de peru

*Meio da Manhã*  
1 iogurte magro de aromas (125 g). 1 maçã (100 g)

*Almoço*  
Sopa de couve portuguesa e feijão. Jardineira de vitela com legumes variados. 1 chávena de morangos (100 g)

*Lanche.* 50 g de queijo fresco. 2 tostas integrais quadradas





*Jantar*

Sopa de couve portuguesa e feijão  
Dourada assada com salada variada (alface, rúcula, agrião)  
1 pêsego (100 g)

*Ceia:* 1 chávena de chá de tília. 4 bolachas de água e sal

**Domingo**

*P. Almoço:* 1 chávena de leite magro (200 ml)  
4 colheres de sopa de cereais não açucarados

*Meio da Manhã*

1 iogurte magro líquido (150 g). 2 bolachas de água e sal (10 g)

*Almoço*

Sopa de couve galega e nabo. Cozido à portuguesa fingido  
Melo (200 g)

*Lanche:* 1 chávena de chá verde. 1 fatia de pão de cereais (25 g) com 1 fatia fina de fiambre de peru (30 g)

*Jantar*

Sopa de couve galega e nabo. Omelete com legumes e arroz vaporizado. 1 rodela de ananás natural (100 g)

*Ceia:* 1 iogurte magro de aromas (125 g).  
1 fatia fina de pão de cereais (25 g)



## Bibliografia

**Costa, JV;** Duarte, JS – “*Tecido Adiposo e Adipocinas*”, Acta Médica Portuguesa 2006; 19:251-256

**Do Carmo I,** dos Santos O, Camolas, Vieira J, Carreira M, Medina L, Myatt J, Galvão-Teles A – “*Overweight and Obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005*”. Obesity Reviews, 2008, 9, 11-19

**Do Carmo I,** Santos O, Camolas J, Vieira J, Carreira M, Medina L, Myatt J, Galvão-Teles A, “*Prevalence of obesity in Portugal*”. Obesity Reviews, 2006, 7: 233-237

**INSA** – *Tabela da Composição de Alimentos*. Lisboa: Centro de Segurança Alimentar e Nutrição - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa, 2006

**Lacerda Nobre E,** Jorge Z, Macedo A, Jácome de Castro J - “*Tendências do peso em Portugal no final do Século XX Estudo de coorte de jovens do sexo masculino*”. Acta Medica Portuguesa, 2004; 17: 205-209

**Mahan, I Kathleen** – *Krause: Alimentos nutrição e dietoterapia* – Editora Roca, São Paulo, 1998

**Marques –Vidal P,** *Obesidade em Portugal: Epidemiologia e principais consequências*, Faculdade de Medicina de Lisboa, 2005

**Marques – Vidal P,** “Qiaoqiao C; ”*Trends in food availability in Portugal in 1966-2003, Comparison with other Mediterranean countries*”; European Journal Nutrition (2007) 46:418-427

**Marques-Vidal, P** & Dias CM, “*Trends in overweight and obesity in Portugal: the national health surveys 1995-6 and 1998-9*”. Obesity Research, 13(7), 1141-1145.

**Paes da Silva, M.** et al – “*Obesidade e Qualidade de Vida*” – Acta Médica Portuguesa, 2006, 19:247-250

**Pereira J,** Mateus C, Amaral MJ, “*Custos da Obesidade em Portugal*” – Associação de economia da Saúde, Lisboa, 1999

# Anexo I

## Comparação entre dois dias alimentares



**Pereira J**, Mateus C; “*Custos indirectos associados à obesidade em Portugal*” – Revista Portuguesa de Saúde Pública, 2003, Volume 3, Lisboa

**Shils, M.** *Tratado de Nutrição Moderna na Saúde e na Doença*, 9ª edição, São Paulo, Brasil, 2003

**Teixeira, P.J** et al. “*Who to lose weight? A reexamination of predictors of weight loss in women*” – International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2004, 1:12 doi10.1186/1479-5868-1-12

**Veiga, P.** “*Out-of-pocket health care expenditures due to excess of body weight in Portugal*”. Econ Human Biol 2007

**Willett, W.** *Coma, Beba e Seja Saudável*, Editora Campus, Rio de Janeiro, 2002

CORRECTO		
7.30	Exercício físico	
8.00 Casa	Pequeno Almoço 190 Kcal	1 fatia de pão escuro (integral), sem manteiga, 1 fatia de queijo magro ou fresco, 1 peça de fruta, chá
10.30	Meio da manhã – 110 Kcal	1 iogurte natural, 1 peça de fruta média
13.00	Almoço – 440 Kcal	1 sopa de legumes; Legumes: crus, cozidos ou salteados no forno...; Farináceos ou leguminosas ou amiláceos: 5 colh. sopa (massa, arroz) ou 6 colh. sopa ( feijão, grão, lentilha, soja, ervilha, fava) ou 1 pão; Carne, peixe, ovo ou queijo: 100g de carne ou peixe (peso edível, limpos de peles, gorduras, espinhas e ossos) ou 1 ovo XI ou 30 g queijo
16.00	Lanche 1 – 100 Kcal	1 peça de fruta, 3 tostas integrais
18.30	Lanche 2 – 60 Kcal	Chá, 1 fatia de pão integral
20.30	Jantar – 430 Kcal	Semelhante ao almoço ou: 1 sopa de alho francês, fusilli integral, 30 g de oleaginosas (pinhões, amêndoas, nozes), queijo fresco e brócolos
	Exercício físico	
23.00	Ceia – 50 Kcal	Chá de hortelã, 3 tostas integrais
<b>1.400 Kcal</b>		

INCORRECTO		
9.00 Pastelaria	Pequeno Almoço - 600Kcal	1 croissant com queijo, sumo de alperce 33cl
13.00	Almoço - 1.200Kcal	1 "bitoque com ovo a cavalo", batata frita, arroz, pão, 1 musse de chocolate
16.00	Lanche - 290 Kcal	chá, 1 madalena
20.30	Jantar - 520Kcal	1 sopa de legumes, 2 rissóis de camarão, salada de alface, puré de batata.
<b>2.600 Kcal</b>		



# Anexo II

## Farináceos

Pão integral  
Massa  
Arroz  
Aveia  
Cereais integrais  
Tostas integrais

## Amiláceos

Batata  
Castanha

## Hortícolas

Alface, rúcula  
Rabanete  
Tomate  
Agrião  
Brócolos  
Espinafres  
Courgettes  
Cogumelos  
Abóbora

## Frutas

Morangos  
Cerejas  
Uvas  
Laranja  
Melão  
Melancia  
Banana  
Papaia  
Maracujá



## Lacticínios

Queijo magros  
Leite meio gordo  
Iogurte pouco gordo

## Carnes e leguminosas

Peixe  
Frango, Perdiz, Peru  
Vaca, Porco  
Ovos  
Moluscos, Marisco

## Leguminosas

Feijão, grão, lentilha, ervilha, soja...

## Óleos vegetais

(azeite, óleo de amendoim, soja) deve consumir em muito pequenas quantidades

## Temperos e Ervas aromáticas:

Limão, vinho, alho, cebola, alecrim, tomilho, cebolinho, salsa, coentro, orégãos, hortelã, poejos, estragão, louro...

## Especiarias:

baunilha, canela, caril, noz-moscada, açafão, colorau...

# Anexo III

Lista de Frutas e Legumes

## Frutas

### Vermelho

Cerejas  
Morangos  
Maçã  
Framboesas  
Melancia  
Dióspiro  
Romã



### Laranja

Laranja  
Limão, lima  
Manga  
Tangerina  
Toranja  
Pêssego  
Ananás  
Damasco  
Papaia  
Goiaba  
Maracujá  
Nêspers  
Physalis  
Carambola

### Verde

Abacate  
Kiwi  
Figos  
Maçã



### Roxo

Mirtilos  
Uvas  
Ameixa  
Amoras  
Passas de uva  
Ameixas secas  
Tâmara



### Branco

Banana  
Melão  
Meloá  
Pêra  
Anona  
Coco  
Líchias

## Legumes



### Vermelho

Tomate  
Pimento

### Laranja

Abóbora  
Cenoura  
Milho

### Roxo

Berinjela  
Beterraba  
Rabanetes



### Verde

Alcachofra  
Couve  
Espinafre  
Agrião  
Espargos  
Brócolos  
Couves  
Bruxelas  
Ervilhas  
Favas  
Pepino  
Courgette  
Alface  
Salsa  
Coentros  
Aipo

### Branco

Cogumelos  
Cebola  
Alho  
Couve flor  
Feijão branco  
Alho francês  
Batatas  
Nabo  
Castanha  
Chou-chou  
Endívia  
Grão  
Rebentos de soja



# Anexo IV

## Exercício físico

### I - Planeie a sua semana:

Defina para cada dia uma actividade, a hora e a duração

	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>
Manhã			
½ manhã			
Almoço			
Tarde			
Após o jantar			

5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sáb.	Dom.

## II - Registe a sua assiduidade:

	Data	Duração	Modalidade ou N° de passos
1º dia			
2º dia			
3º dia			
4º dia			
5º dia			
6º dia			
7º dia			
8º dia			
9º dia			
10º dia			
11º dia			
12º dia			
13º dia			
14º dia			
15º dia			
16º dia			

	Data	Duração	Modalidade ou N° de passos
17º dia			
18º dia			
19º dia			
20º dia			
21º dia			
22º dia			
23º dia			
24º dia			
25º dia			
26º dia			
27º dia			
28º dia			
29º dia			
30º dia			
31º dia			

# Anexo V

Legumes	Farináceos/ amiláceos/ leguminosas	Fruta	Peixe
agrião	Farináceos	morangos	pescada
espinafre	cereais integrais	cerejas	cavala
brócolos	massa	dióspiro	sardinha
alcegas	arroz	framboesa	carapau
alface	pão integral	melancia	arenque
rúcula	tostas integrais	romã	dourada
couves bruxelas	esparguete	laranja	cherne
couve flor	couscus	mango	corvina
cenoura	Amiláceos	toranja	salmão
tomate	castanha	pêssego	goraz
pepino	batata	ananás	salmonete
beringela	sementes (linhaça, sésamo)	damasco	
courgete	Leguminosas	papaia	
cogumelos	feijão branco	goiaba	
couve roxa	feijão frade	maracujá	

Legumes	Farináceos/ amiláceos/ leguminosas	Fruta	Carnes/ovos
milho	grão	nêsporas	frango
alcachofra	lentilha	mirtílos	perú
abóbora	grão de soja	uvas	perdiz
beterraba	tofu	ameixa	avestruz
rabanetes	seitan	amoras	borrego
ervilhas		tâmaras frescas	cabrito
aipo	<b>Lactínios</b>	kiwi	coelho
alho francês	leite meio gordo ou magro	figos	pato
nabo	queijo fresco	maça	vaca
favas	queijo (<25% de gordura)	banana	porco
endívia	iogurtes natural	melão	
rebentos de soja	iogurtes magros	líchias	
feijão verde		coco fresco	
chou-chou		anoma	



# Anexo VI

## Sopa de couve lombarda (1 pessoa; 2 refeições)

60 g de cenoura	30 g de feijão manteiga
80 g de abóbora	150 g de couve lombarda
40 g de cebola	1 colher de sopa de azeite

### Preparação

- 1º Lave, descasque e parta todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas, sem adicionar a couve lombarda. Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Coloque a couve lombarda cortada a seu gosto e deixe cozer.
- 4º Adicione o azeite.



## Empadão de frango (1 pessoa)

Peito de frango (120 g)	Oregãos (q.b.)
2 batatas (160 g)	Cebola (25 g)
1 tomate pelado pequeno	Alho (2 dentes)
2 colheres de sopa de azeite	Louro (2 folhas)
Pimenta (q.b.)	Sal (q.b.)

### Preparação

- 1º Coza o frango em água.
- 2º Quando arrefecer prepare o refogado (junte todos os ingredientes ao mesmo tempo) com o azeite, cebola, alho, louro, pimenta e sal e junte-lhe o frango já desfiado.
- 3º Faça o puré (coza 2 batatas e passe-as no passe-vite e junte leite até obter a consistência desejada; tempere com uma pitada de oregãos).
- 4º Num pirex disponha alternadamente puré, o preparado de frango e puré. Pincele com um gema batida para dourar.
- 5º Leve a forno pré-aquecido a 180° durante 25min (até ficar dourado a gosto).

## Gratinado de atum com legumes variados (1 pessoa)

Beringelas (50 g)	Queijo mozzarella (1 mão cheia)
Alho francês (50 g)	1 colher de sopa de azeite
Cebola (50 g)	Salsa
Cenoura ripada (50 g)	Pimenta em grão
Atum ao natural (90 g)	Massa fusilli (40 g)

### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Salteie todos os hortícolas com o azeite, até ficarem amolecidos. Junte o atum e os restantes temperos (sal, pimenta, salsa)
- 3º Coza a massa em água e sal; retire após cozida e passe por água fria
- 4º Num pirex, coloque os legumes e o atum salteados, misture a massa e polvilhe com queijo mozzarella.
- 5º Leve a forno pré-aquecido a 180° durante 15 min (até o queijo ficar dourado).



### Creme de grão e espinafres (1 pessoa; 2 refeições)

80 g de abóbora	150 g de espinafres
50 g de cebola	1 colher de sopa de azeite
60 g de grão	

#### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas. Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Adicione o azeite

### Perú estufado com cogumelos e salada mista (1 pessoa)

Perú (120 g)	Salsa (q.b.)
Cogumelos frescos (100 g)	Pimenta (q.b.)
Cebola (50 g)	Sal (q.b.)
Alho (2 dentes)	Azeite (2 colheres de sopa)
Louro (2 folhas)	Salada de alface e cenoura (q.b)
Tomate pelado (50 g)	Água (q.b.)

#### Preparação

- 1º Prepare o refogado (junte todos os ingredientes ao mesmo tempo, sem os cogumelos) e deixe cozinhar.
- 2º Quando verificar que a carne está quase pronta acrescente os cogumelos e deixe refogar mais alguns minutos.
- 3º Lave a salada de alface e cenoura e tempere-a (sem exceder uma colher de sopa de azeite e uma pitada de sal)
- 4º Está pronto a servir

### Arroz à marinheiro (1 pessoa)

Pescada (80 g)	Tomate pelado (50 g)
Miolo de camarão (50 g)	Salsa (q.b.)
Miolo de berbigão (50 g)	Pimenta (q.b.)
Arroz (20 g)	Sal (q.b.)
Cebola (50 g)	Azeite (2 colheres de sopa)
Alho (2 dentes)	Arroz (20 g)
Louro (2 folhas)	Água (q.b.)

#### Preparação

- 1º Prepare o refogado com todos os ingredientes, exceptuando o peixe e o miolo de camarão ou berbigão.
- 2º Depois de ressoar alguns minutos junte o peixe, o camarão e o berbigão e deixe cozinhar mais alguns minutos.
- 3º Quando verificar que o pescado está quase cozinhado acrescente o arroz e deixe cozinhar mais alguns minutos. Está pronto a servir.

### Creme de courgette e cenoura (1 pessoa; 2 refeições)

Courgette (100 g)	Cebola (50 g)
Cenoura (80 g)	1 colher de sopa de azeite
Abóbora (80 g)	

#### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas. Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Adicione o azeite



### Tornedó de vitela estufado com jardineira de legumes (1 pessoa)

Vitela (120 g)	Salsa (q.b.)
Cenoura (60 g)	Pimenta (q.b.)
Ervilhas (30 g)	Sal (q.b.)
1 batata (80 g)	Azeite (2 colheres de sopa)
Cebola (50 g)	1 cerveja sem álcool
Alho (2 dentes)	Água (q.b.)
Louro (2 folhas)	Especiarias a gosto (q.b.)
Tomate pelado (50 g)	

#### Preparação

- 1º Prepare o refogado (junte todos os ingredientes ao mesmo tempo, sem as batatas) e deixe cozinhar em lume brando (apenas junte água de acordo com o necessário)
- 2º Quando verificar que a carne está quase pronta acrescente a batata e deixe cozinhar mais alguns minutos.
- 3º Quando a batata estiver cozinhada está pronto a servir.

## Lasanha de bacalhau com salada de rúcula (1 pessoa)

3 placas de lasanha (40 g)	Queijo mozzarella (50 g)
Molho branco (125 ml de leite, 1 colher de sopa de maizena, noz moscada, pimenta; se preferir pode usar do já confeccionada, em embalagens pequenas de 200 ml)	Beringela (50 g)
Bacalhau (60 g)	Tomate (25 g)
	Pimento (25 g)
	Salsa
	1 colher de sopa de azeite

### Preparação

- 1º Lave, descasque e parta os hortícolas em pedaços (beringela, tomate, pimento, salsa).
- 2º Refogue o bacalhau com os legumes em lume brando, adicionando-lhe a colher de sopa de azeite.
- 3º Num tacho com água a ferver e uma pitada de sal, dê uma pré-cozedura às placas de lasanha (uma de cada vez para não colar).
- 4º Num pirex unte o fundo com o molho branco, e a seguir disponha alternadamente uma placa de massa com o recheio de bacalhau; por fim cubra com o resto do molho branco e o queijo mozzarella ralado.
- 5º Vai ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30 min., até o queijo ficar dourado.
- 6º Sirva acompanhado com a salada de rúcula temperada (sem exceder uma colher de sopa de azeite e uma pitada de sal).



## Sopa de tomate (1 pessoa; 2 refeições)

Tomate (100 g)	Alho francês (50 g)
Cebola (50 g)	1 batata (80 g)
Cenoura (50 g)	1 colher de sopa de azeite

### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas. Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 4º Adicione o azeite

## Bife de frango grelhado com salada de feijão verde (1 pessoa)

Peito de frango (120 g)	Feijão verde (120 g)
Sal (q.b.)	1 colher de sopa de azeite
Pimenta de grão (q.b.)	

### Preparação

- 1º Tempere o bife de frango com sal e pimenta
- 2º Lave e corte o feijão verde. Coza-o em água com uma pitada de sal
- 3º Grelhe o bife de frango numa chapa anti-aderente, sem adição de gordura.
- 4º Sirva o bife acompanhado da salada de feijão verde cozido (tempere com o azeite)

## Filetes de pescada gratinados com puré e grelos salteados (1 pessoa)

Filetes de pescada (sem pele e sem espinhas) (120 g)	Salsa (q.b.)
2 batatas (160 g)	Pimenta em grão (q.b.)
Queijo mozzarella (1 mão cheia)	Sal (q.b.)
2 colheres de sopa de azeite	Orégãos (q.b.)
	Grelos (100 g)

### Preparação

- 1º Tempere os filetes de peixe com sal e pimenta (orégãos se desejar).
- 2º Lave e descasque as batatas e coza-as em água com uma pitada de sal.
- 3º Faça o puré (coza 2 batatas e passe-as no passe-vite e junte leite até obter a consistência desejada; tempere com uma pitada de orégãos).
- 4º Lave e coza os grelos em água com uma pitada de sal.
- 5º Salteie os grelos em 1 colher de sopa de azeite e um dente de alho
- 6º Num pirex, coloque os filetes de pescada, e polvilhe-os com queijo mozzarella e leve a forno pré-aquecido a 180° durante 15min (até o queijo ficar dourado).
- 7º Sirva os filetes gratinados com o puré e os grelos salteados

## Creme de abóbora (1 pessoa; 2 refeições)

Abóbora (100 g)	1 batata (80 g)
Cebola (50 g)	1 colher de sopa de azeite
Cenoura (80 g)	

### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas. Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Adicione o azeite

## Feijão manteiga com ovos escalfados (1 pessoa)

Feijão manteiga (120 g)	Salsa (q.b.)
2 ovos	Pimenta em grão (q.b.)
2 tomates maduros pequenos	Sal (q.b.)
Cebola (40 g)	Azeite (1 colher de sopa)

### Preparação

- 1º Lave e descasque a cebola; pique-a para um tacho com 1 colher de sopa de azeite; junte um dente de alho picado
- 2º Lave e descasque os tomates; parta-os e junte-os ao preparado anterior
- 3º Junte os temperos (salsa, pimenta, sal), um pouco de água e deixe refogar.
- 4º Adicione o feijão previamente cozido, envolvendo-o com o restante preparado.
- 5º Abra os ovos por cima do feijão e deixe cozer mais algum tempo até os ovos estarem totalmente cozidos.
- 6º Sirva polvilhado com salsa picada

## Salmão grelhado com batata a murro e bróculos cozidos (1 pessoa)

Posta de salmão (120 g)	2 batatas pequenas (160 g)
Sal (q.b.)	1 Limão
Pimenta (q.b.)	Bróculos (100 g)
Dentes de alho (q.b.)	Salsa (q.b.)

### Preparação

- 1º Tempere o salmão com sal, pimenta, alho e sumo de limão (1 h antes de cozinhar)
- 2º Lave as batatas e disponha num pirex para levar ao forno com 1 colher de sopa de sal grosso (tempo médio 30 min); após estarem assadas, “dê um murro” em cada uma delas com a ajuda de 2 a 3 folhas de papel de cozinha para não se queimar.
- 3º Lave e corte os bróculos e coza-os num tacho com água e um apitada de sal (tempo de cozedura +- 10 min); após estarem cozidos, retire da água e reserve
- 4º Grelhe o salmão num grelhador sem adição de gordura.
- 5º Disponha numa travessa e decore com salsa e rodelas de limão

## Sopa de couve portuguesa e feijão

(1 pessoa; 2 refeições)

Alho francês (50 g)	Feijão branco (60 g)
Cebola (50 g)	Couve portuguesa (100 g)
Cenoura (80 g)	1 colher de sopa de azeite

### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas (sem a couve). Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Adicione a couve portuguesa (previamente lavada e cortada) e deixe cozer.
- 4º Adicione o azeite

## Costeleta grelhada de vitela com legumes variados cozidos ao vapor (1 pessoa)

Vitela (200 g)	Sal (q.b.)
1 dente de alho	Pimenta (q.b.)
Cenoura (80 g)	1 colher de sopa de azeite
Couve-flor (80 g)	Salsa (q.b.)
1 batata pequena (80 g)	

### Preparação

- 1º Tempere a costeleta com sal, pimenta e o alho
- 2º Num tacho com água e uma pitada de sal, coza a cenoura e a batata; quando estes estiverem praticamente cozidos coza a couve flor.
- 4º Grelhe a costeleta de vitela numa chapa anti-aderente.
- 5º Sirva acompanhada dos legumes cozidos, temperados com o azeite (se desejar, polvilhe com salsa picada)

## Dourada grelhada com salada variada (alface, rúcula, agrião) (1 pessoa)

Dourada (120 g)	Azeite (1 colher de sopa)
Sal (q.b.)	Salada de alface, rúcula, agrião (180g, em iguais proporções)
Pimenta (q.b.)	
Limão (q.b.)	

### Preparação

- 1º Tempere a dourada com sal, pimenta, alho e sumo de limão (1 h antes de cozinhar)
- 2º Lave a salada e reserve
- 3º Grelhe a dourada
- 4º Sirva acompanhada com a salada temperada a gosto

## Sopa de couve galega e nabo (1 pessoa; 2 refeições)

Abóbora (100 g)	2 Batatas (160 g)
Cebola (50 g)	Couve galega (100 g)
Cenoura (50 g)	1 colher de sopa de azeite
Nabo (100 g)	

### Preparação

- 1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
- 2º Coza todos os hortícolas (sem a couve e apenas 50 g de nabo). Tempere com sal a gosto e passe tudo pela varinha.
- 3º Adicione a couve portuguesa e o nabo restante (previamente lavados e cortados) e deixe cozer.
- 4º Adicione o azeite

---

## Cozido à portuguesa fingido (1 pessoa)

Coxa de frango (60 g)	Couve portuguesa (80 g)
Vitela (30 g)	1 batata pequena (80 g)
Lombinho de porco (30 g)	1 colher de sopa de azeite
Cenoura (60 g)	Sal (q.b.)

### Preparação

- 1º Coza as carnes limpas de peles e gorduras, com uma pitada de sal
- 2º Lave, parta e descasque todos os hortícolas. Coza primeiro (com sal a gosto) a cenoura e posteriormente a batata; por fim quando esta estiver cozida, a couve.
- 3º Sirva temperando com uma colher de sopa de azeite os legumes.

---

## Omelete de legumes com arroz vaporizado (1 pessoa)

2 ovos	Alho francês (40 g)
Cebola (40 g)	1 colher de sopa de azeite
Alho (1 dente)	Sal (q.b.)
Pimento (40 g)	Especiarias (a gosto; q.b.)
Cogumelos (40 g)	

### Preparação

- 1º Aqueça o azeite numa frigideira anti-aderente e salteie a cebola e os dentes de alho (picados)
- 2º Adicione o alho francês, o pimento e os cogumelos; mexa bem e tempere a gosto com uma pitada de sal, pimenta e outras especiarias; deixe cozinhar por 10 minutos em lume brando.
- 3º Bata os ovos (primeiro as claras em castelo e depois acrescente as gemas) e homogeneíze antes de deitar esta mistura na frigideira; posteriormente deite os ovos na frigideira, deixe cozinhar e vá virando, até cozinhar completamente.
- 4º Dobre ao meio e sirva acompanhado com 2 colheres de sopa de arroz vaporizado (coza o arroz no dobro da quantidade de água, com uma pitada de sal e alho)



# Perca peso & fique elegante

Por: Bjørn Falck Madsen & Carla Afonso