

Perder peso de vez

Muitos portugueses já conseguiram emagrecer e não voltar a engordar. O top das suas estratégias foi apurado por investigadores nacionais. Deixe-se inspirar.

POR RITA MIGUEL



COLABORAÇÃO
DRA. INÊS
SANTOS
Dietista e
investigadora
no Grupo de
Investigação em
Atividade Física,
Nutrição e Obesidade
da Faculdade
de Motricidade
Humana –
Universidade
de Lisboa

Quais as características dos portugueses que conseguiram perder peso e não voltaram a recuperá-lo? Que estratégias lhes permitiram perder peso de forma duradoura?

Responder a estas perguntas é o objetivo do Registo Nacional de Controlo do Peso (RNCP), um projeto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia cuja finalidade é contribuir para o conhecimento científico numa área em que abundam teorias nem sempre sustentadas. Para isso, são procuradas pessoas que tenham superado a batalha contra o excesso de peso e queiram partilhar os segredos do seu sucesso. Foi o que já fizeram 354 voluntários, 63 por cento dos quais mulheres, com uma média de 39 anos e um peso médio inicial de 91 quilos. As conclusões mais recentes foram partilhadas, em primeira mão, com a Prevenir.

O QUE JÁ FOI DESCOBERTO

Os dados cedidos pelos voluntários ao RNCP permitem apurar hábitos transversais e, assim, «compreender aquilo que podem ser estratégias válidas para a gestão do peso na população adulta portuguesa», salienta Inês Santos, dietista e investigadora do projeto. No entanto, isso não significa que essas respostas sejam as ideais para qualquer pessoa: «A grande variabilidade de estratégias adotadas sugere que há maior probabilidade de sucesso se forem implementadas estratégias escolhidas pelos próprios e se estas se integrarem facilmente na sua rotina diária», sublinha a especialista que, em exclusivo para a Prevenir, comentou as estratégias que neste estudo mais se destacaram.



20 kg

Foi o peso médio que os participantes do RNCP perderam. O participante médio passou da categoria de obesidade para o limite inferior da categoria de pré-obesidade.

1. CONSUMIR VEGETAIS

Nove em cada dez participantes, tanto homens como mulheres, disseram ter adotado regularmente esta estratégia, quer na fase de perda de peso quer na de manutenção.

A dietista recomenda:

★ «Ricos em vitaminas e minerais e baixos em calorias, os produtos hortícolas são excelentes fontes de fibra e água. São, por isso, muito saciantes e ajudam a controlar a fome. Consuma diariamente três a cinco porções em salada, legumes cozidos ou sopa (uma porção são 180 gramas crus ou 140 gramas cozinhados).»

2. TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO

90 por cento dos participantes, tanto homens como mulheres, adotaram regularmente esta estratégia na fase de perda de peso e na de manutenção.

A dietista recomenda:

★ «É a refeição mais importante do dia pois, após um período de jejum prolongado, o organismo necessita de repor energia para estar apto a realizar as tarefas diárias. Idealmente, deve incluir uma porção de lácteos (250 mililitros de leite ou um iogurte ou duas fatias finas de queijo), 50 gramas de pão (de mistura ou cereais) ou 35 gramas de cereais integrais (de preferência sem açúcar adicionado) e uma peça de fruta (por exemplo, um kiwi ou meia papaia).»

3. REDUZIR A GORDURA E COMER ALIMENTOS RICOS EM FIBRA

Oito em cada dez participantes, homens e mulheres, disseram reduzir a gordura na confeção e nos molhos, bem como consumir alimentos ricos em fibra, quer para perder peso quer para manter o peso perdido. «O consumo de alimentos de elevada densidade energética, como a gordura, é um dos fatores de risco para o aumento do peso apontados



A EVITAR

Uma minoria de participantes revelou recorrer a estratégias desaconselhadas. «Para além de poderem acarretar complicações para a saúde, não existe evidência científica de que sejam eficazes na gestão do peso», alerta a dietista Inês Santos. Evite:
→ Ingerir suplementos ou medicamentos (laxantes e diuréticos) sem recomendação de um especialista.
→ Induzir o vômito.
→ Saltar refeições.
→ Passar muitas horas sem comer.

estudo português

pela Organização Mundial de Saúde, enquanto o consumo de fibra é considerado um fator protetor», salienta Inês Santos.

A dietista recomenda:

★ «A ingestão alimentar é regulada, sobretudo, com base no peso e no volume dos alimentos e não com base na quantidade de energia por porção (densidade energética). Adicionar água na confeção das refeições (sopa, ensopado, arroz “malandro”) reduz a sua densidade energética e ajuda a regular a ingestão alimentar. Reduzir o consumo de alimentos com elevada densidade energética (como produtos de pastelaria) e preferir alimentos com mais água (como fruta e vegetais) e fibra (cereais integrais, fruta e vegetais) também favorece a redução da ingestão calórica e a gestão do peso.»

REDUZIR DOCES E ALIMENTOS GORDOS

Sete em cada dez participantes, homens e mulheres, disseram que reduziram o consumo de alimentos densamente energéticos e selecionaram os alimentos



SABIA QUE
Contar calorias e manter registos alimentares e de atividade física estão entre as estratégias menos adotadas, quer na perda quer na manutenção do peso

2

Foi o número médio de vezes, por semana, que os participantes comeram em restaurantes.

com base na informação nutricional do rótulo, tanto para perderem como para manterem o peso.

A dietista recomenda:

★ «Alimentos com muita gordura e açúcares simples (produtos de pastelaria, sobremesas, gelados, chocolates, gomas e rebuçados) são densamente energéticos e pouco nutritivos, pelo que devem ser reservados para ocasiões festivas e, de preferência, para o final das refeições. As bebidas açucaradas também contêm grandes quantidades de açúcar, pelo que o seu consumo também deve ser exceção. Outro fator fundamental para o controlo do peso a longo prazo é saber fazer escolhas alimentares, seja no supermercado, no restaurante ou em eventos sociais, pelo que há que saber interpretar corretamente os rótulos, incluindo o conteúdo calórico, a composição e a densidade energética dos alimentos. Planear o dia alimentar também pode ser muito útil, evitando decisões repentinas e com escolhas limitadas.»



O TRUNFO DOS SNACKS E DAS PORÇÕES

80% dos participantes recorreram a merendas a meio da manhã e da tarde para gerir o peso. A mesma proporção de mulheres disse reduzir a porção habitual de alimentos nas refeições.

★ Porque funciona

«Passar muitas horas sem comer é um dos principais inimigos do controlo do peso, pois a fome é um obstáculo à decisão consciente e ponderada. Assim, é muito útil intercalar merendas com as refeições principais.»

★ As melhores opções

«A evidência científica indica que merendas com doses moderadas de proteína podem ser ainda mais saciantes», refere Inês Santos. Experimente:

→ 200 ml de leite ou 1 iogurte;

→ 1 barra de cereais rica em proteína (> 4 g por 100 g);

→ 40 g de mistura de frutos oleaginosos ou secos (nozes, amêndoas, passas) e sementes (sésamo, linhaça) crus e sem adição de sal, açúcar e gordura;

→ 1 porção de vegetais ou fruta.

{ PARTICIPE }



PODE SER VOLUNTÁRIO(A) SE...

Tem mais de 18 anos e, nos últimos 15 anos, perdeu, pelo menos, cinco quilos, tendo conseguido manter o peso perdido durante um mínimo de um ano. Registe-se gratuitamente em www.registodopeso.net