

75



IDEIAS PARA SUBTRAIR CALORIAS

ESTRATÉGIAS SAUDÁVEIS
PARA PERDER PESO,
BASEADAS EM ESTUDOS
CIENTÍFICOS E DIRECTRIZES
DE ESPECIALISTAS EM
NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO



O organismo queima calorias de três formas: através do metabolismo basal, do efeito térmico da comida e da actividade física. A taxa do metabolismo basal consiste no número de calorias que o organismo necessita diariamente para o seu funcionamento normal e é responsável por 70 por cento das calorias queimadas por dia. Também queima calorias enquanto come, mais precisamente, cinco por cento. Por fim, a actividade física é responsável por cerca de 25 por cento dos gastos energéticos. Esta inclui não só as idas ao ginásio, mas todos os movimentos que faz, como virar as páginas desta revista. Feitas as contas, para emagrecer de forma saudável você (só) tem de garantir que o número de calorias que ingere, através dos alimentos, seja inferior àquele que o organismo gasta com as actividades diárias. Emagrecer é pois uma questão de... matemática. Contudo, como afirma Pedro Teixeira, professor de Nutrição, Exercício e Saúde e co-autor do livro «Repensar o Peso - Princípios e Métodos Testados para Controlar o Seu Peso» (Lidel), «Contar calorias não pode, nem deve, ser uma obsessão». Vamos, pois, mostrar-lhe 75 estratégias eficazes, que a vão conduzir ao peso ideal, e ensiná-la a fazer algumas contas, sem que fique refém delas.



Por **RITA CAETANO** e **VANDA OLIVEIRA**

Com **ANA RITA SILVA** *Nutricionista;*

DAVID C. NIEMAN *Director do Human Performance
Laboratory, Appalachian State University*

ELVIS CARNERO *Fisiologista do Exercício*

PEDRO TEIXEIRA *Professor de Nutrição, Exercício e Saúde
na Faculdade de Motricidade Humana*

Fotos **ARTUR**

Produção **MÓNICA MAIA**

#01 Respeite o seu corpo. Mesmo quando estamos em repouso, o organismo precisa de calorias para manter as suas funções vitais. Trata-se do metabolismo basal que vai mudando de acordo com a idade, peso, percentagem de massa gorda e de massa muscular. Avalie-o, calculando a seguinte fórmula:

DE QUANTAS CALORIAS PRECISO PARA AS MINHAS FUNÇÕES VITAIS?

$$= \frac{\text{PESO (KG)} \times 3,5}{1000} \times 5 \times 60 \times 24$$

FONTE: «METABOLISMO DESCODIFICADO», TERESA BRANCO, SABER VIVER EDIÇÃO 94.

#02 Por cada meio quilo de músculo conquistado, a sua Taxa Metabólica em Repouso (TMR) aumenta em cerca de 10 a 15 calorias por dia. Pode calcular a TMR da seguinte forma:

$$\text{TMR} = \text{MASSA MAGRA (KG)} \times 20,3 + 418$$

*Pese-se numa balança que lhe permita apurar a massa magra

FONTE: DAVID C. NIEMAN, DIRECTOR DO HUMAN PERFORMANCE LABORATORY NA APPALACHIAN STATE UNIVERSITY

#04 As melhores modalidades para incrementar a massa muscular «são as que têm resistências elevadas e não permitem trabalhar os músculos mais do que 90 segundos, tais como pesos, máquinas, corridas rápidas e modalidades como o basquetebol. Assim, considerando que o aumento de massa muscular é de 5 kg por ano, o incremento do metabolismo rondaria 70 kcal por dia», explica Elvis Carnero, fisiologista do exercício.

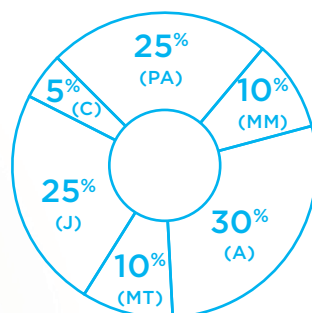
#05 «Se comer de forma saudável, dando primazia aos vegetais e fruta obtém mais facilmente os nutrientes essenciais à custa de poucas calorias, ficando com calorias dispendiosas para gastar como quiser. Uma pessoa que não o faça terá de ingerir muitas mais calorias para conseguir os nutrientes essenciais», alerta Pedro Teixeira.

#06 Se não é adepta do ginásio e procura uma actividade prática e simples eis uma boa alternativa: saltar à corda. Por cada dez minutos queima 80 kcal. Já encontra à venda cordas com dispositivos que contam calorias.

FONTE: CLÍNICA METABÓLICA

#07 Não concentre a ingestão de calorias em apenas uma ou duas refeições durante o dia. «Longos períodos de jejum fazem disparar os nossos mecanismos de fome de forma mais intensa», refere Pedro Teixeira.

O FRACÇIONAMENTO ALIMENTAR PODE SER FEITO DA SEGUINTE FORMA E EM CALORIAS TOTAIS DIÁRIAS:



Pequeno-almoço (PA) = 25%

Meio da manhã (MM) = 10%

Almoço (A) = 30%

Meio da tarde (MT) = 10%

Jantar (J) = 25%

Ceia (C) = 5%

FONTE: CLÍNICA METABÓLICA

#08 Ao compor as suas refeições tenha em conta que «o consumo calórico diário deve ser distribuído da seguinte forma: «50% de hidratos de carbono, 30% de gordura e 20% de proteínas», refere Ana Rita Silva, nutricionista.

#03

Para saber quantas calorias pode ingerir por dia para manter o peso, siga o cálculo indicado por Pedro Teixeira, professor na FMH, para mulheres com 19 anos ou mais:

DISPÊNDIO ENERGÉTICO TOTAL

=

$$354 - 6,91 \times \text{idade}$$

+

$$\text{AF}^* \times (9,36 \times \text{peso} + 726 \times \text{altura em metros})$$

*Actividade Física (AF)

Sedentário: 1,00

Pouco activo: 1,12

Activo: 1,27

Muito activo: 1,45

Pode queimar entre 100 a 800 Kcal em actividades espontâneas do seu dia-a-dia, segundo um estudo realizado pela Mayo Clinic. Se a sua profissão exige estar longas horas sentada, levante-se regularmente, ande, torne o seu dia o mais activo possível

#09

#10 Aprenda a calcular o valor calórico de cada alimento.

$$\frac{\text{VALOR CALÓRICO DO ALIMENTO}}{\text{nº de gramas ingeridas}} = \text{kcal por 100 g}$$

Exemplo: 100 g de brócolos têm 28 kcal. Quantas calorias terão 275 g?
 $X = (275 \times 28) / 100 = 77 \text{ kcal}$

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL.

#11 «Comer comida ligeiramente picante aumenta a termogénese induzida pelos alimentos, ou seja, a energia consumida na digestão, absorção e transporte dos alimentos», conta Pedro Teixeira.

#12 Substitua a manteiga por doce em pequenas quantidades. Se o fizer vai ingerir até menos 100 kcal.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL.

#13 Dietas com menos de 1200 kcal/dia (mulheres) ou 1500 kcal/dia (homens) não são saudáveis e dificultam a perda de peso, explica David C. Nieman: «Quando o consumo calórico é reduzido drasticamente, o metabolismo de repouso diminui cerca de 25% (logo queima menos calorias). Se a pessoa ingere apenas 800 kcal por dia, o metabolismo de repouso diminui 15%. Se a pessoa se mantiver num regime de 1200 a 1500 kcal, o metabolismo de repouso apenas diminui 5%.»

#14 Nos restaurantes, devolva o *couvert* e prefira vegetais crus como entrada, peça sempre salada sem estar temperada e divida a sobremesa.

FONTE: «YOU A SUA DIETA», MICHAEL F. ROIZEN E MEHMET C. OZ, LUA DE PAPEL.

#15 Não passe fome, faça substituições equilibradas: em vez de comer um croissant com queijo flamengo (732 kcal/100 g) opte por uma fatia de pão de centeio integral com queijo fresco magro (295 kcal/100 g). Poupa mais de 400 kcal!

FONTE: «TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS», DO INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE

#16 «Quem gasta 1500 kcal por semana fora das actividades rotineiras está mais protegido contra a obesidade. Se aumentar a actividade física, começando a fazer uma caminhada depois do jantar, com a qual despende 300 kcal, ao fim de 24 dias queima 7000 kcal», conta Pedro Teixeira. Isto equivale aproximadamente a 1 kg de gordura.

#17 Seja coerente. Segundo um estudo da *Washington University School of Medicine*, as dietas nunca são tão eficazes como esperado devido aos excessos alimentares cometidos ao fim-de-semana, especialmente ao sábado.

#19 Nos restaurantes asiáticos, evite **tem-pura e massa chinesa**, prefira sashimi, salada de algas e outros vegetais que não sejam fritos.

FONTE: «YOU A SUA DIETA», MICHAEL F. ROIZEN E MEHMET C. OZ, LUA DE PAPEL.

#20 Quando se pratica *step* com uma consola despende-se sensivelmente as mesmas calorias que numa aula normal. «Nas restantes modalidades, como por exemplo o ténis, o dispêndio energético é muito menor, pois não existem resistências externas e, portanto, o trabalho muscular é inferior», explica Elvis Carneiro.

#21 «Quando se faz uma mesma actividade durante muito tempo, o organismo torna-se mais eficiente, isto é, o gasto energético é menor. Quem **faz marcha deve introduzir curtos momentos de corrida**, quem corre deve introduzir percursos a subir e no ginásio deve-se optar por um esquema não demasiado rígido», refere Pedro Teixeira.

#18 Se lavar o seu carro manualmente consegue gastar 300 kcal.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL.



Tema de Capa

«Comece por ir apontando o que come e o que faz, mas faça as contas a longo prazo, pois contrariamente ao que se pensa, ninguém engorda ou emagrece num dia», realça Pedro Teixeira.

#22



#23 As actividades com maior dispêndio energético são «as repetitivas que envolvam grandes massas musculares», diz Pedro

Teixeira. «Caminhar rápido, correr ou praticar desportos na praia são bons exemplos, mas o número de calorias gastas depende da velocidade a que se pratica. Ao caminhar 5 a 7 km/h gasta aproximadamente entre 1,75 a 2,25 kcal por kg, a cada 30 minutos.

Ao correr entre 8 a 12 Km/h gasta entre 4 a 6,25 kcal por kg cada 30 minutos», acrescenta Elvis Carnero, fisiologista do exercício.

#24 «Uma boa forma de monitorizar as calorias ingeridas é comparar os rótulos de produtos semelhantes e escolher os que têm menos calorias», aconselha Pedro Teixeira.

#25 Antes de chamar o elevador, lembre-se: **se subir as escadas queima 15,5 kcal por minuto**. Agora multiplique esse valor pelo número de minutos que demora a subir as diversas escadas que encontra, durante um dia de trabalho, e depois pelas vezes que o fará numa só semana. Convencida?

FONTE: THE FIDGET FACTOR, DE FRANK KATCH E VICTOR KATCH, ANDREWS MCMEEL PUBLISHING

#26 Antes do exercício físico, **prefira alimentos que lhe permitam intensificar o esforço** (e queimar mais calorias), «como por exemplo, uma porção de fruta com uma tosta integral. A fruta, porque tem hidratos de carbono de absorção rápida, importantes para o início do treino; a tosta integral, porque tem hidratos de carbono de absorção lenta, dando energia para a sua finalização», explica a nutricionista.

#27 «Substitua os queijos gordos como o da serra (389 kcal/100g), pelos magros ou meio gordos, como o quark (60 kcal/100g) ou ricotta (150 kcal/100g), para ingerir uma menor percentagem de gordura saturada, prejudicial à saúde, e subtrair calorias à refeição», aconselha Ana Rita Silva.

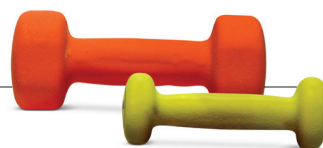
#28 Se passar 30 minutos a cozinhar vai gastar 35 kcal, mas se encomendar uma pizza gasta apenas 15 kcal. **Se comer pizza opte pela que tem legumes, atum ou marisco**, em vez de chouriço ou queijo extra.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

#29 **Treine de manhã:** ajuda a manter o metabolismo elevado durante todo o dia. «O dispêndio energético fica ligeiramente mais elevado, em média, durante 36 a 48 horas, para possibilitar os processos de recuperação orgânica», explica Elvis Carnero.

#30 «O pacote de bolachas ideal tem pouco açúcar e gordura, alguma fibra e não excede as 420 kcal por 100 g», refere Ana Rita Silva.

#31 «Adicionando pesos ao treino, incrementa-se o dispêndio energético, embora possam existir riscos, a nível articular e cardiovascular, se for praticado com frequência e por pessoas sem grande condição física», aponta Elvis Carnero.



#32



«Os melhores cereais de pequeno-almoço têm uma maior quantidade de fibra (10 g), e menos sal (até 0,6 g), açúcar (até 13 g) e gordura (até 3 g)», refere Ana Rita Silva.



#33 Evite a maionese (cerca de 600 kcal/100 g) nas sandes e hambúrgueres das cadeias de fast food.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

#34 «Para subtrair calorias ao plano alimentar **retire as bebidas alcoólicas das refeições**. Tenha também atenção à quantidade de gordura, mas principalmente à sua qualidade, preferindo mono e polinsaturadas, em detrimento das saturadas e trans. Reduza a quantidade de hidratos de carbono, sobretudo às principais refeições, pois são consumidos noutras formas, ao longo do dia», refere Ana Rita Silva.

*1 g GORDURA = 9 kcal

*1 g DE ÁLCOOL = 7 kcal

*1 g DE HIDRATOS DE CARBONO = 4 kcal

*1 g DE PROTEÍNA = 4 kcal

#35 Queime calorias enquanto cuida (alimenta, veste, dá banho) dos seus filhos (3,1 kcal/minuto) e ainda mais ao brincar com eles (5,2 kcal/minuto).

FONTE: THE FIDGET FACTOR, DE FRANK KATCH E VICTOR KATCH, ANDREWS MCMEEL PUBLISHING

#37 Escolha actividades físicas de que realmente goste e não apenas porque ajudam a perder peso. «São as melhores para quem quer eliminar calorias porque serão mantidas por mais tempo com prazer», afirma Pedro Teixeira.

#38 Opte por porções mais pequenas. Por exemplo, ½ prato de feijoadada contém 400 calorias. Se, neste caso, prescindir apenas de ¼ da dose irá poupar 100 calorias.

FONTE: CLÍNICA METABÓLICA

#39 Se iniciar a refeição com sopa, diminua a dose do prato principal, reduzindo alguns dos seus componentes, «como os legumes (já presentes na sopa) e parte dos hidratos de carbono, dando preferência aos de absorção lenta, como o arroz integral ou a massa.

Privilegie a proteína, pois esta é importante para evitar a perda de massa muscular», comenta Ana Rita Silva.

#40 Levante-se sempre que quiser mudar de canal de televisão, em vez de usar o comando, e assim gastar o triplo das calorias.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

#41 **Retire as gorduras visíveis da carne** para subtrair calorias à refeição. Quer um exemplo? 1 frango cozido com pele (204 kcal/100 g) tem mais 35 calorias do que se for cozido sem pele.

FONTE: «TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS» DO INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE

#42 «Uma mulher entre os 35 e os 65 anos deve ter uma percentagem de massa gorda entre 25 e 38, acima disso pode ser prejudicial, em alguns casos», revela Pedro Teixeira.

#43 Ponha um filme no DVD e sente-se na bicicleta estacionária: por cada dez minutos gastará 50 kcal. Se optar por um passeio de bicicleta, a um ritmo moderado, irá queimar 80 kcal.

FONTE: CLÍNICA METABÓLICA

#44 Substitua o arroz branco (120 kcal por porção) por arroz de grelos (97 kcal por porção)», aconselha Ana Rita Silva.

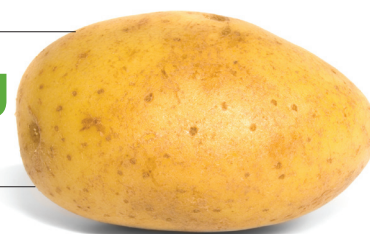


«Ao adicionar batata (86 kcal por 100 g) a uma sopa está a aumentar o seu valor calórico. Substitua-a por curgete (17 kcal por 100 g)», aconselha Ana Rita Silva.

#36

EM TERMOS CALÓRICOS

500 g CURGETE = 100 g BATATA



#45

Se tem um jardim,
aproveite-o para gastar energia:



10 MINUTOS A REGAR = 10,5 kcal

10 MINUTOS A PLANTAR = 40,6 kcal

10 MINUTOS A CORTAR RELVA
(COM CORTADOR MANUAL) = 60,3 kcal

FONTE: THE FIDGET FACTOR, DE FRANK KATCH E VICTOR KATCH, ANDREWS MCMEEL PUBLISHING

#46 Beba leite magro em vez de gordo. A quantidade de cálcio é idêntica. A grande diferença é que a versão gorda (62 kcal/100 g) é quase duas vezes mais calórica do que a magra (34 kcal/100 g).

FONTE: «TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS», DO INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE

#47 Quando faz compras online despende 15 kcal. Se caminhar durante uma hora nas compras gasta 200 kcal. **Experimente comprar os alimentos por ordem alfabética.**

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA I MARLENE SILVA, LIDEL E CLÍNICA METABÓLICA



#48 Substitua os alimentos assados e fritos pelos grelhados. Por exemplo, o lombo de vitela grelhado (150 kcal/100 g) tem menos 65 calorias do que frito e menos 72 calorias do que assado.

FONTE: «TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS», DO INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE

#49 «A capacidade de queimar calorias em repouso diminui com a idade, sobretudo a partir da quarta e quinta décadas de vida. Contudo, essa perda é relativamente pequena. Portanto, se as pessoas continuarem activas compensa-se facilmente», afirma Pedro Teixeira.

#50 «Quando se pratica desporto na praia, o dispêndio energético é, em média, 20 por cento mais elevado, quer na corrida quer na marcha. Contudo, não se conseguem tempos de treino elevados devido a uma maior sobrecarga muscular», diz Elvis Carnero. **Nadar, por exemplo, é óptimo para queimar calorias:** em 30 minutos chega a despendar 200 kcal.

#52 «A proibição leva à compulsão.

Sempre que se inibe totalmente a ingestão de um alimento, existe uma tendência posterior para o ingerir no dobro ou triplo». Não será preferível deixar-se tentar por um pedaço de chocolate (164 kcal /30g) do que depois comer uma tablete inteira (546 kcal/100 g)?

FONTE: ESTRATÉGIAS PARA GERIR O SEU PESO», TERESA BRANCO, EDITORA CALEIDOSCÓPIO

#53 Durma 8 horas, se não quer engordar. Dados do *Nurses' Health Study*, um dos mais importantes estudos sobre a saúde feminina, revela que, em dez anos, as participantes que dormiam apenas 5, 6 ou 7 horas ganharam, respectivamente, 5,63 kg, 5,16 kg e 4,91 kg.

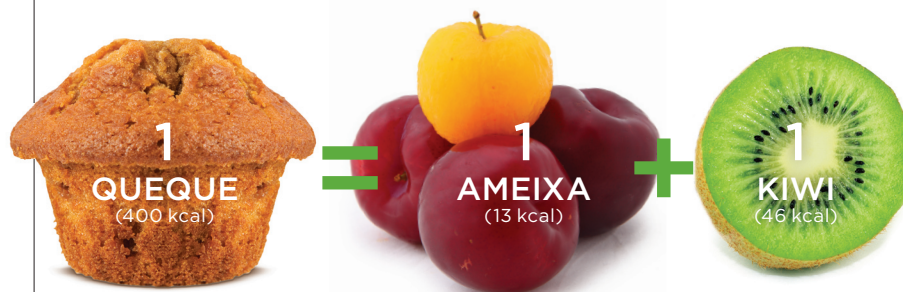
#54 «A proteína é o nutriente mais saciante, daí que quando ingerimos alimentos ricos em proteína chegamos mais facilmente a um ponto em que não conseguimos comer mais», explica Pedro Teixeira.

#51

As calorias presentes num único queque equivalem a seis porções de fruta variada.

FONTE: «TABELA DA COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS», DO INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE

EM TERMOS CALÓRICOS



#55 Resista aos alimentos muito gordos pois não estimulam os mecanismos de saciedade a curto prazo. «É por isso que quando comemos, por exemplo, batatas fritas não nos sentimos saciados facilmente», assegura Pedro Teixeira.

#56 O treino aeróbico (aquele que aumenta a frequência cardíaca) permite elevar os níveis de uma proteína presente no organismo que pode inibir o apetite, dizem investigadores da Universidade do Chile.

#57 Os desportos de defesa são eficazes para queimar calorias. «Embora o dispêndio energético seja muito variável, em média, é de 5 kcal por kg a cada 30 minutos», refere Elvis Carnero.

#58 Uma vida sexual activa e saudável também emagrece: **1,8 kcal por minuto é quanto pode gastar durante o acto sexual.**

FONTE: THE FIDGET FACTOR, DE FRANK KATCH E VICTOR KATCH, ANDREWS MCMEEL PUBLISHING

#59 Dance! «Há um dispêndio energético considerável», afirma Pedro Teixeira. Em 30 minutos, gasta 160 Kcal e ninguém dança apenas isso.

#60

O calçado e a roupa casual levam a aumentar a actividade física diária (8%) e a queimar mais calorias (6250 calorias extra ao final de um ano — o suficiente para perder quase um quilo), refere o *American Council of Exercise*.



#61 Substitua os salgadinhos por uma sandes de pão escuro ou de mistura. Reduz até 300 kcal.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

#62 Reduza a quantidade de batata, arroz ou massa para metade no prato principal, introduzindo legumes. Poupa até 300 kcal.

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

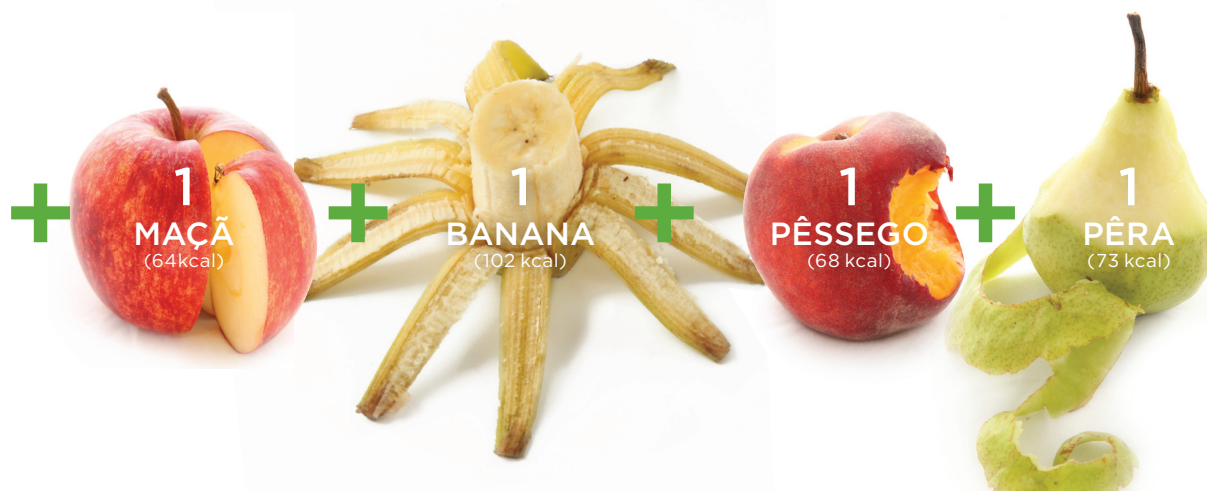
#63 Ao substituir as bebidas açucaradas por água pode subtrair cerca de 235 calorias ao consumo calórico diário, conclui um estudo publicado em *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. «Os refrigerantes são pouco saciantes para as calorias que têm. O seu consumo deve ser moderado», sublinha Pedro Teixeira.

#64 Alimentos ricos em hidratos de carbono com uma densidade calórica de 4,0 devem ser evitados. Opte pelos que têm menos de 3,8. O pão integral é um bom exemplo já que tem apenas 2,3. Como a calcular? Assim:

DENSIDADE CALÓRICA
=
Kcal EM 100 g
100 kcal

FONTE: «REPENSAR O PESO», PEDRO TEIXEIRA E MARLENE SILVA, LIDEL

#65 Dez mil passos (cerca de 8 quilómetros) é quanto deve andar por dia para manter o coração saudável e reduzir a gordura corporal, diz a *British Heart Foundation*.



Tema de Capa

«O café e o chá aumentam ligeiramente a termogénese e têm um potencial estimulante positivo para o rendimento desportivo, sobretudo porque, como estimulantes do sistema nervoso central, ajudam a suportar melhor a fadiga inerente a uma actividade física», afirma Pedro Teixeira. Limite a sua ingestão a 3 a 4 cafés/chás por dia.



#72 Evite as bombas calóricas, ou seja, «os alimentos que contêm muita gordura e açúcar, tais como os bolos de pastelaria e os gelados, mas também os produtos de charcutaria e muitos empacotados», refere Pedro Teixeira.

#73 Os restaurantes de *fast food* podem servir refeições mais pequenas e menos calóricas do que os restaurantes tradicionais, contudo, **quem opta por uma refeição completa tende a comer menos durante o resto do dia**, afirma um estudo do *U.S Department of Agriculture*.

#74 Não se deixe iludir pelos alimentos em formato mini. De acordo com um estudo da *Arizona State University*, estes produtos tendem a ser consumidos em excesso por quem pretende perder peso.

#75



A água é o único alimento que tem 0 calorias. Beba pelo menos 1 litro e meio por dia.

#67 Se precisa de um bom motivo para limpar os vidros e janelas lá de casa damos-lhe um dos melhores: ao fim de dez minutos gasta 50 kcal.

FONTE: CLÍNICA METABÓLICA

#68 Não ponha a fogueira muito alta. «As pessoas sedentárias queimam menos calorias quando iniciam uma prática desportiva, porque se cansam mais rapidamente», conta Pedro Teixeira.

#70 Adquira um pedómetro, um aparelho que permite contabilizar os passos e estimula a actividade física, levando os utilizadores a dar 2000 passos extra, afirma um estudo da *Stanford School of Medicine*.

#71 Baixar a temperatura a 16°C pode ajudar a queimar calorias, concluíram três estudos publicados no *The New England Journal Of Medicine*.



#69

A música aumenta a motivação para treinar e a adesão ao treino pois é um estímulo para o sistema nervoso e, portanto, poderá ajudar a aumentar a tensão muscular e assim a produção de força», diz Elvis Carnero.