

Onze especialistas em nutrição e exercício físico fizeram para a **SÁBADO** sete planos diários de dietas diferentes. Escolha também o guia semanal que melhor se adapta aos seus objetivos e estilo de vida. E aproveite as receitas saudáveis do *chef* José Avillez. Por Susana Lúcio

Se está a ler este artigo é porque já tem um dos fatores mais importantes para conseguir emagrecer: motivação. Mas isso não basta. “Temos de perceber as razões por trás da motivação. Se forem de natureza externa – como alguém que nos pressiona a emagrecer – a mudança pode ocorrer, mas não vai manter-se a longo prazo”, explica à **SÁBADO** a psicóloga Marlene Silva, que integra o grupo de investigação Atividade Física, Nutrição e Obesidade (PANO) da Faculdade de Motricidade Humana. O projeto, que inclui nutricionistas, psicólogos e especialistas em *fitness* para a saúde, estudou a motivação e a autorregulação dos comportamentos no controlo do peso e concluiu que a maioria das pessoas que consegue emagrecer volta a engordar ao fim de dois a cinco anos. “A evidência é clara: apenas quando se perde peso por razões pessoalmente relevantes, que vão além da imagem – como ter mais energia ou querer viver mais anos para estar com os filhos – é que se consegue alterar comportamentos e manter o peso perdido”, garante Marlene Silva.

Não odiar o próprio corpo e ter uma boa autoestima também ajuda. “Pensávamos que eram as pessoas insatisfeitas com o seu corpo que conseguiam perder peso. Mas é o contrário: são aquelas que têm uma imagem positiva e que querem perder peso para respeitar o seu corpo que conseguem atingir esse objetivo.” Depois é importante que a dieta não afete em demasia as rotinas diárias instaladas. “É possível fazer um esforço para nos privarmos de algo durante um tempo”, esclarece Marlene Silva. “Mas quando surgem períodos críticos na vida, como problemas na relação conjugal, já não conseguimos sustentar esse esforço.”

Ao contrário do que se possa pensar, fazer exercício físico não é essencial para emagrecer, mas é fundamental para manter o peso ideal. “Quando se reduz a ingestão calórica todo o metabolismo baixa e o exercício ajuda a acelerá-lo”, adverte à **SÁBADO** Cláudia Minderico, investigadora na Faculdade de Motricidade Humana e membro da direção de Medicina Desportiva do Comité Olímpico de Portugal. Para isso, há que ter paciência porque só ao fim de quatro a seis semanas de treino é que o exercício tem impacto no corpo. “Primeiro temos de nos adaptar ao exercício físico e só quando já não nos custa treinar é que se perde peso com maior facilidade.” Para além de acelerar o metabolismo, a atividade física regular liberta endorfinas, hormonas produzidas no cérebro, que combatem o *stress* e ajudam a controlar o apetite.

Finalmente, para que consiga atingir o seu objetivo antes dos primeiros banhos no mar é aconselhável ter acompanhamento profissional. “Um nutricionista avalia os hábitos alimentares e a saúde. Depois define um plano alimentar individualizado, adaptado à composição corporal, profissão e estilo de vida da pessoa”, salienta à **SÁBADO** Carla Gonçalves, professora de Ciências da Nutrição na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Assim, para ter êxito, é indispensável identificar o melhor regime alimentar para si. “As ‘dietas comerciais’ têm resultados temporários. Deve-se escolher uma dieta que se consiga manter ao longo da vida.”

Seguir os conselhos que estão neste trabalho é fundamental para perder até 18 quilos nas próximas 4, 8 ou 12 semanas. ▀