

Diante da confusão do mundo fitness on-line, é crucial diferenciar mitos de fatos para uma vida saudável. O segredo está na constância, no equilíbrio e na paciência, priorizando alimentação balanceada, sono de qualidade e treino adequado

Sem milagres!

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Em um cenário em que a busca pelo corpo ideal e por uma vida saudável nunca esteve tão em alta, o mundo fitness se tornou um universo vasto e, muitas vezes, confuso. Com a proliferação de informações nas redes sociais, somos bombardeados diariamente com “receitas milagrosas”, treinos “express” e dietas restritivas que prometem resultados rápidos e impressionantes. Mas será que tudo o que vemos on-line é realmente verdade? Ou estamos sendo vítimas de uma enxurrada de mitos que, além de ineficazes, podem ser prejudiciais à saúde? Diante disso, desvendar o que é fato e o que é ficção se torna parte da rotina de quem quer levar uma vida mais saudável, sem mergulhar em tendências.

A primeira coisa a se entender para evitar cair em armadilhas é que não existem alimentos ou treinos milagrosos que, sozinhos, trazem resultados. A saúde e a boa forma dependem de constância, equilíbrio e paciência. Não é necessário cortar totalmente um alimento, ou viver totalmente de salada. Dieta balanceada, treino adequado e sono de qualidade são os pilares mais poderosos.

Verdade ou falso?

Algumas receitas e dietas milagrosas já são muito conhecidas. É o caso da velha história de que comer carboidratos depois das 10 da noite engorda, mas ao contrário da crença comum, não existe horário para consumir ou não carboidratos. A nutricionista do Hospital Santa Lucia Cynara Oliveira explica que o

importante é a qualidade e quantidade total ao longo do dia e como eles se encaixam nas necessidades energéticas e na rotina. “A ideia de que eliminá-los à noite ajuda a emagrecer é um mito; o ganho de peso está relacionado ao excesso de calorias totais, e não ao horário de ingestão de um macronutriente específico. Carboidratos são importantes para a energia, inclusive para um bom sono”, detalha.

Outro mito velho conhecido é o suco detox. Nosso corpo já possui órgãos, o fígado e os rins, altamente eficientes em eliminar toxinas. Essas dietas tendem a ser muito restritivas, podendo levar à deficiência de nutrientes e de hidratação. Uma alimentação equilibrada e variada é o melhor detox que existe.

O jejum intermitente, embora tenha se popularizado mais recentemente, é uma prática antiga, que pode, sim, ser eficaz para a perda de peso e a saúde metabólica, mas não para todos. Ele ajuda a reduzir a ingestão calórica, mas pode levar à falta de nutrientes se não for bem planejado, assim como à desregulação hormonal em mulheres, à queda de energia, à irritabilidade e até a transtornos alimentares em casos extremos. É crucial ter acompanhamento profissional para garantir que seja seguro e adequado para você.

Cynara também conta que o hábito bastante conhecido de comer de três em três horas não é realmente necessário para a maioria das pessoas — o que realmente importa é a ingestão calórica e nutricional ao longo do dia. “Para algumas pessoas, fracionar as refeições pode ajudar no controle da fome e na gestão do açúcar no sangue, mas, para outras, comer menos vezes pode ser mais adequado. O importante é escutar seu corpo e suas necessidades individuais”, ensina.

A saúde e a boa forma dependem de constância, equilíbrio e paciência.

Açúcar, gordura, fibras e digestão

O açúcar e a gordura são os conhecidos grandes vilões da dieta, mas Cynara explica que não é bem assim. Tanto a gordura quanto o açúcar, e os carboidratos refinados, podem, sim, contribuir para o ganho de peso se consumidos em excesso. A solução, porém, não é demonizar um ou outro, mas, sim, o balanço calórico total e a qualidade nutricional da dieta. “Gorduras saudáveis, como azeite e abacate, são essenciais, enquanto o açúcar em excesso é caloricamente denso e pobre em nutrientes, devendo ser consumido com moderação. O foco deve ser em alimentos integrais e naturais, e não tornar os macronutrientes vilões”, diz.

Uma alimentação rica em fibras é uma grande vantagem. As fibras presentes em frutas, vegetais, grãos e leguminosas promovem saciedade, pois retardam o esvaziamento gástrico, e contribuem para o bom funcionamento intestinal e o controle dos níveis de açúcar no sangue, o que auxilia na perda de peso.

Além das fibras, alguns grupos de alimentos são essenciais para a digestão. Os probióticos, como o iogurte natural, os alimentos ricos em água, como pepino melancia e alface; frutas como mamão e abacaxi, que contêm enzimas digestivas naturais, e gengibre e hortelã, que podem aliviar náuseas e desconfortos digestivos.