

Nutricionistas dão dicas de como aproveitar as festas de fim de ano sem exageros na bebida, na comida e sem culpa

POR EDUARDO FERNANDES E GIOVANNA KUNZ

Com a chegada das festas de fim de ano, a mesa farta e as comemorações se tornam um convite quase inevitável aos excessos e, não raramente, à culpa no dia seguinte. Para especialistas em nutrição e para quem busca manter uma rotina saudável mesmo em meio às confraternizações, a palavra-chave é sempre a mesma: equilíbrio. Aprender a aproveitar sem exagerar e sem se punir depois é o caminho mais eficiente para viver esse período de forma leve.

A estudante de psicologia Mariana Cerântola, de 21 anos, vive esse desafio todos os anos, mas desenvolveu uma relação mais leve com a alimentação. "Sendo bem sincera, em datas festivas, eu não me proíbo de nada. Aproveito o momento, e como o que tenho vontade. É uma época especial e não faz sentido viver ela com culpa." Mesmo assim, a jovem busca um equilíbrio pessoal: "Beber muita água sempre me ajuda a evitar retenção. Costumo reduzir carboidratos e açúcares nesses dias, e no dia seguinte evito industrializados, açúcar e álcool para ajudar o corpo a 'voltar ao eixo'."

A nutricionista Cynara Oliveira, supervisora de nutrição do Hospital Santa Lúcia, explica que uma falha grave é tentar "compensar" o que ainda nem aconteceu. "O erro mais comum é a compensação exagerada, que geralmente se manifesta de duas formas: jejum excessivo antes, pular refeições no dia da ceia, e restrição extrema depois. Isso é ruim e faz você chegar à festa com muita fome, resultando em perda de controle e consumo excessivo", destaca. Ela reforça que o comportamento oposto, no dia seguinte, também é inadequado. "Fazer dietas muito rígidas ou jejuns longos para 'desintoxicar' leva ao ciclo de compulsão. É insustentável."

A nutricionista Danielle Luz Gonçalves, coordenadora do curso de nutrição do Uniceplac, destaca que esse comportamento de "economizar calorias" é um mito perigoso. "O equívoco mais comum é acreditar que comer pouco durante o dia ajuda a compensar. Essa estratégia cria exatamente o efeito contrário. Quando o corpo passa longos períodos sem receber nutrientes, a fome aumenta e a pessoa chega à ceia com pressa para comer." Segundo a especialista, o mesmo erro se repete no dia seguinte, mas invertido. "Isso só alimenta o ciclo de culpa, privação e compulsão. A regularidade alimentar é muito mais eficiente, antes e depois das ceias."



EQUILÍBRIO É A PALAVRA DO momento

Estratégias

Para evitar esse descontrole, ambas as especialistas reforçam que o segredo é seguir a rotina. "O ideal é manter a rotina alimentar, sem grandes restrições. Um café da manhã com proteína, fruta e fibras ajuda a estabilizar o apetite logo cedo", diz Danielle. Cynara reforça que essa organização faz diferença. "O segredo é comer normalmente e de forma estratégica. Priorize fibras e proteínas, faça lanches à tarde e inclua um lanche rico em fibras cerca de uma hora

antes da ceia para garantir mais saciedade", ensina. A hidratação também é fundamental.

Na ceia, escolher com intenção é o segredo. Danielle recomenda priorizar alimentos que garantem saciedade. "Vale preencher o prato com vegetais e proteína, que ajudam logo no início da refeição", diz. Cynara também orienta a não cair na armadilha de querer provar tudo. "Escolha seus favoritos, aqueles que você só come nessa época. Comece pela salada e proteína, depois adicione pequenas porções dos acompanhamentos e sobremesas", aconselha. Comer