

## As dietas do momento

Está aberta a época do emagrecimento. E há novas fórmulas no mercado. O difícil é escolher. E acreditar...

É Verão, as roupas denunciam mais o corpo e, por isso, esta é a época de dietas por excelência. A maior dificuldade para quem precisa (ou quer) perder alguns quilinhos é optar por entre a quantidade infundável de opções existentes no mercado. As chamadas dietas da moda prometem soluções milagrosas e rápidas e inundam páginas de revistas, da internet e editam-se em livros.

E a única coisa que as pessoas têm em mente é emagrecer o mais rápido possível. O que as leva por vezes a optar por tratamentos de que "ouviram falar" esquecendo-se de que qualquer regime deve ser feito de acordo com o metabolismo do seu organismo e de que é fundamental comer de todos os grupos alimentares.

O nutricionista José Camolas considera que "hoje em dia a obesidade e a questão do peso são um grande negócio e existe um enorme mercado para todo o tipo de dietas. Basta pensarmos que a maior parte vem dos Estados Unidos onde 65 por cento da população é obesa - por cá os números já atingiram os 60 por cento".

Mas porque é que cada vez há mais gordos e mais dietas? João Camolas diz que "o que se passa é que ao longo dos tempos assis-

timos a um desenraizamento dos hábitos alimentares." A falta de tempo é outro entrave que deve ser combatido: "Um estufado demora o mesmo tempo a fazer do que um frito, mas é preciso reeducar", frisa o especialista do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, que se queixa que, na maior parte dos casos as pessoas que o procuram para emagrecer querem soluções rápidas e eficientes.

A maior parte dos médicos é contra dietas que façam alguma restrição radical de nutrientes. "Quando cortamos, por exemplo, com os hidratos de carbono perdemos muita água e muita massa magra e é por isso que se perde peso", refere o nutricionista. "É que perder peso não significa exactamente perder gordura." Esta perde-se saudavelmente com a prática regular de exercício físico e uma alimentação equilibrada.

"Pode até haver opções credíveis nestas ditas 'dietas da moda' mas é preciso resistir à solução do fácil e ter em conta os desequilíbrios que certamente vão provocar no metabolismo do corpo, a longo prazo" frisa José Camolas. E, avisa, a maioria destas dietas funcionam a curto prazo porque não são nutricionalmente equilibradas. O difícil é manter o peso quando o tratamento termina. •

### As mais procuradas

#### L.A. Shape

É a dieta-estrela em Hollywood. É mais uma alternativa para os fãs de comida rica em proteínas mas de origem vegetal, mais propriamente da soja. Foi inventada pelo médico David Heber, conhecido pelas suas pesquisas sobre a prevenção do cancro e alimentação. Em Outubro lançou o livro "The L.A. Shape Diet" que rapidamente integrou a lista dos mais vendidos.

**Conceito** A base é combinar a quantidade de proteínas com a necessidade do corpo. Diz que os homens precisam de consumir diariamente 150 gramas de proteínas e as mulheres 100, o dobro do recomendado pelos órgãos internacionais de saúde. Porquê? Primeiro, para controlar a fome: quando o organismo está abastecido de proteínas o corpo envia sinais ao cérebro de que está saciado; assim não acciona o mecanismo da fome. Segundo, para manter a massa muscular forte, de forma a conseguir queimar mais calorias.

**Como funciona** Consiste no consumo de "shakes" (tipo Herbalife) à base de leite de soja e frutas. Pode-se juntar um pouco de açúcar. Um copo dá 25 gramas de proteínas. Na primeira semana substitui-se duas refeições por um "shake". A partir da segunda, substitui-se apenas uma. Nas outras come-se um prato de carnes magras com verduras e frutas. Garante que perde peso numa semana e em três consegue-se ficar bem mais magro. É um programa para manter a vida toda.

#### LEV

É a dieta mais "falada" no momento em Portugal e faz lembrar a comida dos astronautas: a base é feita de refeições pré-confeccionadas em pó que, depois de misturadas com água num "shaker", se materializam em comida. Pode escolher para o pequeno-almoço um capuccino ou cacau. No resto das refeições pode-se optar por sopas

de legumes ou espargos, e pratos como esparguete, omeletes ou empadão. Para a sobremesa uma mousse de chocolate ou pudim caramelo.

**Conceito** Chama-se Tratamento de Emagrecimento Hiperproteico LEV, privilegia a alimentação calórica e limita a ingestão de hidratos de carbono e gorduras. As refeições são preparadas com substitutos alimentares de baixo valor calórico e alto valor proteico - alimentos derivados da soja, alfafa e leite, aos quais se retiraram as proteínas e se somaram vários sabores. Complementa-se com suplementos alimentares de vitaminas ou sais minerais.

**Como funciona** São quatro fases: na primeira são determinados pelo nutricionista - consulta obrigatória