

Balancear a alimentação já!

Endocrinologista diz que as empresas podem fazer muito para ajudar os colaboradores a perderem peso. Mas a decisão maior é mesmo individual.

Nas últimas décadas o trabalho mudou. Em metrópoles, especialmente, o perfil das vagas de trabalho sofreu uma grande transformação. Se antes a regra das atividades profissionais residia na exigência do maior esforço físico, vive-se hoje a era do trabalho intelectual, em que a queda de um sistema de computadores em rede literalmente pára toda uma empresa. Esse movimento deveria ter transformado os hábitos alimentares da sociedade como um todo, fazendo com que o consumo de alimentos calóricos realmente diminuísse. Não foi o que aconteceu.

E muito por uma cultura que ainda premia o trabalho com bons pratos de comida. Você já deve ter se sentido faminto após um dia de trabalho em frente ao computador e, talvez, pensando “trabalhei muito, mereço uma boa refeição”. Pelo menos é isso o que sustenta o endocrinologista doutor Ricardo Barroso. Para ele, um dos fatores que mais atrapalham o sucesso de uma dieta alimentar é esse sentimento de merecimento. “As pessoas precisam estar cientes de que trabalhar muito, ainda mais de maneira puramente intelectual, não pode significar comer muito. Trabalhando em um escritório, você dificilmente queima as calorias consumidas em uma refeição grande”, coloca.

Fazer um regime alimentar é um passo importante para quem quer perder peso e, para ser bem sucedido, deve vir associado a uma mudança mais profunda. “Acredito que as empresas podem ajudar oferecendo um programa de qualidade de vida que contemple uma reeducação alimentar, por exemplo, mas o comprometimento maior tem de vir do próprio funcionário”, diz Barroso. Praticar exercícios regularmente, evitar bebidas alcoólicas e o fumo são fatores importantes para alcançar o sonho do corpo mais saudável.

Os benefícios do emagrecimento, claro, não se limitam à estética. Livrar-se do excesso de gordura no organismo diminui o risco de hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares, esta última, a principal causa de morte entre os brasileiros. Para não errar, o Dr. Barroso desvenda o que é mito e o que é verdade quando o assunto são as dietas alimentares.

GRANDES MITOS E VERDADES DAS DIETAS

ALGUNS ALIMENTOS TÊM GORDURA ZERO

MITO: todos os alimentos têm gordura, mesmo um peito de frango grelhado.

É POSSÍVEL COMER COMIDA SAUDÁVEL EM REDES DE FAST FOOD

VERDADE: se você aprender a comer de forma balanceada, dá para pedir produtos de baixa caloria.

PARA EMAGRECER É PRECISO COMER PEQUENAS QUANTIDADES DIVIDIDAS AO LONGO DO DIA

VERDADE: seu corpo precisa de uma certa quantidade de calorias e nutrientes a todo o momento para funcionar bem.

COMER À NOITE ENGORDA

MITO: é a quantidade ingerida durante todo o dia que faz você ganhar ou perder peso.

COMER E ASSISTIR TV OU USAR O COMPUTADOR ENGORDA

VERDADE: é importante estar concentrado ao alimentar-se, assim você estará mais ciente de o quê e o quanto está comendo.

POSSO COMER TUDO QUE QUERO E AINDA EMAGRECER

MITO: Para perder peso é necessário controlar a ingestão de alguns grupos de alimentos como doces, frituras, massas etc.

Patrocínio Master

Admix
consultoria

Patrocínio Especial

FLEURY
Medicina e Saúde

Apoio

O ESTADO DE S. PAULO

CORES
GRÁFICA

IBOV
Instituto Brasileiro
de Qualidade de Vida

NATURE VALLEY
GRANOLA CROCANTE

logos engenharia

ARCADIS

UNIODONTO
PLANOS ODONTOLÓGICOS
SÃO PAULO

St fresh

BRABOS
VIAÇERES & MATEMATICA
FOUR