

### PROJETO VERÃO: SAIBA OS RISCOS DOS MEDICAMENTOS DE AÇÃO IMEDIATA PARA EMAGRECER

**\* Por Joana Lucyk**

e-mail: joana@clinicasaudeativa.com.br



Foto de Ariel Costa

Quando se trata de verão, muitos logo pensam no desafio de desfilarem com pouca roupa pelas praias brasileiras. E como perder os quilinhos a mais em tão curto espaço de tempo? Dietas mirabolantes e remédios para emagrecer sem prescrição médica se constituem em um caminho fácil, contudo não trazem resultado de longo prazo. E mais: podem levar à multiplicação das células adiposas; sobrecarga ao fígado; perda de massa muscular; perda das vitaminas A, D, E e K; perda de água; e efeitos colaterais como enxaqueca, taquicardia, insônia, irritação e ansiedade.

Na lista dos remédios mais adquiridos nesta época do ano está a sibutramina. Os que usam devem ficar atentos: foi divulgada recentemente a retirada do medicamento nos Estados Unidos, no Canadá e na Austrália. O laboratório Abbot tomou a decisão após solicitação do FDA, a agência norte-americana que regula alimentos e remédios. Houve indicação de aumento do risco de problemas cardiovasculares entre os usuários da droga. Sem acompanhamento médico, esse e qualquer outro moderador de apetite são ameaças para a saúde.

Quer ter um peso saudável e resultado duradouro? Siga uma dieta adequada às suas necessidades nutricionais e pratique atividade física regular e sob orientação. Nada de pensar em seguir dietas de revistas, sites ou mesmo planos alimentares que prometem um corpo perfeito sem considerar a individualidade bioquímica. Ao mesmo tempo em que um indivíduo pode ter sucesso momentâneo, outros podem exacerbar falhas nutricionais e favorecer o desenvolvimento

de doenças.

Alimente-se de três em três horas para modular o cortisol - hormônio relacionado diretamente com o acúmulo de gordura na região abdominal. Reduza o consumo de alimentos com elevado índice inflamatório - em especial os que têm alto teor de sódio, gordura saturada, gordura trans, carboidratos simples e com grande quantidade de aditivos alimentares. Consuma frutas, verduras, legumes e hortaliças e beba muita água - um homem adulto deve consumir em torno de 3,7 litros e uma mulher, 2,7 litros. Muito melhor que passar bem o verão é ter um peso adequado o ano inteiro. Pense nisso.

**\* Joana Lucyk é nutricionista graduada pela Universidade de Brasília, com mestrado em Nutrição Humana e especialização em Nutrição Clínica Funcional e Esportiva. É professora do Centro Universitário Unieuro e sócia da Clínica Médica Saúde Ativa.**