

## OS PERIGOS DE CORTAR O CARBOIDRATO DA DIETA

seg, 19/03/2012 - 10h40

- [Imprimir](#)
- [0 comentários](#)



**Dieta** de sucesso é aquela em que você corta os **carboidratos**. Negativo. Além de você não emagrecer de forma saudável ainda fica mais cansada e de mau humor. "Os carboidratos são responsáveis em nos fornecer nutrientes energéticos, são eles que ministram a maior parte da energia necessária para o corpo realizar nossas atividades normais, como andar e trabalhar", explica a nutricionista Dra. Maria Fernanda da Silva.

A nutricionista Dra. Flávia Ferazzo explica o que acontece com o nosso organismo quando estamos sem alimentos que forneçam energia na nossa dieta. "Quando se cortam os **carboidratos**, o corpo começa a gastar as reservas. E essas, como o próprio nome sugere, não foram criadas para serem a fonte principal de energia. Assim, muita gente relata os problemas de cansaço no começo da dieta."

Outro problema que a eliminação dos carboidratos resulta é no desequilíbrio do nosso **organismo**, o que compromete a perda de peso. "Quando abolimos os carboidratos totalmente nosso organismo sofre e quando os reintroduzimos na alimentação eles proporcionam ganho de peso mais rapidamente", alerta a nutricionista Dra. Joana Lucyk.

Tudo em excesso na dieta faz mal. Há mulheres que quando querem perder peso ficam horas sem se alimentar, sendo que o ideal é comer a cada três horas. Outro excesso são os **alimentos** light, pois, ao contrário do que se pensa, eles não significam que não têm calorias ou gorduras, mas sim que trazem calorias reduzidas, devido à diminuição de algum nutriente. E para quem consome remédios para perder peso mais rápido, a Dra. Maria alerta: "As pílulas não substituem uma dieta saudável e exercícios, além de serem prejudiciais ao corpo".

Dra. Flávia indica que as mulheres que procuram uma redução de peso saudável devem procurar um especialista. "É necessário que a dieta tenha o equilíbrio nutricional e a biodisponibilidade dos alimentos, ou seja, alimentos e **nutrientes** que cada organismo individual necessita. O organismo de cada pessoa é um ecossistema que precisa ser equilibrado, e isso ocorre de acordo com a atuação dos nutrientes em cada uma das trilhões de células que possuímos."

No começo de uma reeducação alimentar, a Dra. Maria indica que devemos acrescentar à dieta os alimentos chamados **antioxidantes**. "Água, chás, frutas, verduras, sucos, alimentos integrais e leite desnatado. Comece o dia com uma boa vitamina de frutas, além de chá verde ou café."

### LEIA TAMBÉM

- [Como retomar a dieta?](#)
- [Hábitos que acabam com a dieta](#)

A escolha dos alimentos também é importante para te deixar bem disposta o dia inteiro. A maçã, por exemplo, melhora a imunidade, já a banana é rica em magnésio e **vitaminas** do complexo B, que melhoram a disposição. "É bom incluir também uma colher de sopa de semente de linhaça, que é rica em ômega-3 e melhora a memória. Em vez de bolo, pão e biscoito, prefira pão integral", orienta a Dra. Maria.

Não esqueça que para reduzir peso é necessário que haja a conta matemática: alimentação saudável + exercícios físicos diários = redução de peso saudável!

Por Flávia França (MBPress)