

Domingo, 21 de novembro de 2010 01:05 am

Fique em forma

POR QUE REDUZIMOS AS CALORIAS,
FAZEMOS ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E
NÃO ALCANÇAMOS O PESO IDEAL?

*** Por Joana Lucyk**

e-mail: joana@clinicasaudeativa.com.br



Foto de Ariel Costa

Contar calorias e praticar exercícios por vezes não são medidas suficientes para quem quer emagrecer. É necessário garantir a qualidade da alimentação, com especial atenção aos nutrientes antioxidantes. Isso porque a atividade física implica em aumento de respiração celular que, por sua vez, estimula a formação de radicais livres – e o excesso proporciona diversos prejuízos, desde o atraso no emagrecimento ao envelhecimento precoce.

Para entender esse processo é preciso saber que os radicais livres reagem com nossas estruturas celulares, danificando-as e comprometendo o equilíbrio. Para tanto, deve-se caprichar nas substâncias antioxidantes e, naquelas que, apesar de não serem antioxidantes, auxiliam no fortalecimento das defesas orgânicas. Na lista dos queridinhos destacam-se a vitamina C – presente em frutas cítricas; a vitamina E – presente em oleaginosas e óleos vegetais; o beta caroteno – encontrado em vegetais em tons verdes escuros e alaranjados; a luteína e a zeaxantina – também presentes nos vegetais verde escuros e nos amarelos; o licopeno – presente na melancia, na goiaba, na pitanga, no mamão e no tomate; e os compostos fenólicos – encontrados na uva, na jabuticaba, na maçã, na cebola, no cacau, nos chás verde e branco, nas frutas cítricas e nos temperos naturais.

Já no rol dos nutrientes não antioxidantes, mas tão essenciais quanto, vale um olhar especial para o zinco - presente em carnes e cereais integrais; o ferro - encontrado em carnes; o selênio - presente em castanhas e oleaginosas; o manganês - presente em cereais integrais e leguminosas como feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja; e o cobre - encontrado em leguminosas e mariscos. Portanto, se a proposta é ter um bom resultado neste verão, enriqueça a alimentação com os nutrientes necessários. Desta forma estará proporcionando não só a perda de peso saudável, mas também contribuindo para a longevidade.

*** 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.**

Crédito Foto: Ariel Costa