

Os Perigos das Dietas

Colaborador: Paulo Machado 04/12/2014



Os Perigos das Dietas foi o tema do Saúde em Questão exibido no dia 27 de novembro de 2014. Para explicar melhor essa prática o programa teve a participação da nutricionista dos Centros de Convivência e Cooperativa (CECCO) da Mooca, Maura Cora.

É sabido que o nosso corpo armazena mais energia do que precisa e esse excesso acaba por se transformar em gordura. “Se alguns alimentos forem restritos na alimentação, nosso organismo certamente irá busca-los nas ‘reservas’ de gordura, o que por vezes acarretará em perda de peso”, enfatizou.

Segundo a nutricionista, apesar de existirem várias maneiras de se perder peso, a forma mais fácil nem sempre é a mais saudável. “Ou seja, muitas pessoas acabam buscando a dieta da moda em vez de uma reeducação alimentar”, comenta.

Lembrando que a nossa alimentação deve ser harmoniosa, pois precisamos de vários alimentos para manter o equilíbrio, “como se fosse uma orquestra”, lembra Maura. A nutricionista aproveita para enfatizar que o organismo necessita de determinada quantidade de carboidratos, proteínas ou vitaminas.

Se estes alimentos forem retirados da dieta, em longo prazo, no entanto, terão de ser incorporados novamente, a fim de evitar deficiências que possam comprometer a saúde do indivíduo.