



Camisola de 600 euros da Valentino é para ajudar a Unicef

A marca italiana de luxo Valentino produziu uma edição limitada de camisolas com capuz, negras e com "V Vaccinated" ("V de Vacinado") a vermelho. A peça custa 690 dólares (588 euros) e foi criada para apoiar a campanha de vacinação contra a covid-19 da Unicef, o fundo das Nações Unidas de apoio às crianças.

O combate à "hora do lobo" não passa por dietas restritivas

Numa altura em que a obesidade é um problema transversal a todas as idades, perder peso não deveria ser o objectivo, mas antes ter por base hábitos saudáveis

Carla B. Ribeiro

A prevalência de obesidade na população adulta em Portugal, segundo dados da OCDE, é de 28,7%. Entre os mais novos, uma em cada três crianças (29,6%) tem excesso de peso e 12% obesidade. No entanto, para inverter a tendência, importa sobretudo reeducar, defendem a nutricionista Ágata Roquette, autora de *O Grande Livro da Alimentação Saudável*, e a médica endocrinologista Joana Menezes Nunes, que acaba de lançar *Do XL ao S - Perder Peso com Saúde e saber Mantê-lo*, em mais uma edição da Conversa Ímpar.

Ambas admitem que, para quem aumenta muito de peso de repente ou para quem anda há anos numa espécie de montanha-russa entre o perder e ganhar quilos, há uma fase em que a pessoa se deve concentrar em eliminar o peso extra. Porém, consideram, sem a alteração de hábitos, o mais natural é haver reincidência. Para a evitar, Joana Menezes Nunes defende que a nutrição e a medicina devem andar de mãos dadas: "O médico precisa muito do nutricionista, do psicólogo, do psiquiatra - se for o caso -, do PT [personal trainer], do fisioterapeuta; hoje em dia, a maneira como vejo a medicina é [numa óptica de] multidisciplinaridade."

Ágata Roquette também faz uma análise semelhante, destacando que "a nutrição passa pela motivação". "Chegam-me pessoas tristes pelo facto de terem aumentado de peso; uma pessoa que não está bem irá vingar-se na comida, sobretudo num horário de fim de dia." Nestas situações, observa a nutricionista, devem entrar em acção outros profissionais, como um endocrinologista que, ao contrário do que sucede com um nutricionista, pode medicar.



De todas as dietas, a mais estudada e aconselhada é a mediterrânica

"A obesidade é uma doença e, como doença que é, deve ser medicada", defende a endocrinologista, considerando ainda haver resistência nesse sentido, apesar de não haver qualquer questão quando se medica uma asma ou uma hipertensão. Mesmo nos casos que envolvem medicação, ou para controlar uma doença associada ou para "arrumar" o sistema hormonal, um

paciente "precisa de ir ao nutricionista para saber o que vai comer, quando vai comer". E o que pode comer na chamada "hora do lobo", que, relata a médica, é "a hora a que se chega a casa", em que há necessidade de "descarregar stress". Nessas alturas, mais do que proibir de comer, as duas especialistas apontam para a necessidade de dizer o que se pode ingerir, que satisfaça sem prejudicar a saúde.

"Sou cada vez mais contra dietas restritivas", declara Ágata Roquette. Pelo facto de ter sofrido de obesidade associada a bulimia nervosa - e de, há 14 anos, ter conseguido passar de 90 para 70 quilos -, considera-se apta a compreender quem procura com dificuldades em manter um peso dentro de um intervalo saudável. "Eu sei o que os meus pacientes sentem na 'hora do lobo' ou quando acordam de manhã e dizem que não vão comer [alimentos menos saudáveis] e de repente já estão com bolachas na boca."

Investir na educação

Para Joana Menezes Nunes, "a instituição de hábitos de vida saudáveis é o segredo", até porque "os fármacos que existem no mercado não serão para toda a vida, é antes uma espécie de muleta para ultrapassar uma determinada fase".

A consulta de nutrição é sobretudo procurada por mulheres em pós-menopausa. No entanto, relata Ágata

Roquette, o número de crianças e de homens tem vindo a aumentar. E, no caso dos mais novos, "o papel dos pais é muito importante (e muito cansativo)", assume. Mas, defende a nutricionista, os pais deviam lembrar-se do que comiam quando eram crianças, altura em que a oferta era menor. "Um dos grandes truques é não ter em casa nada do que faz mal." É o caso de cereais, bolachas, alimentos transformados. Joana Menezes Nunes concorda, lembrando que muita gente diz que tem bolachas em casa porque os filhos comem, quando na verdade os filhos só as comem porque têm em casa.

Outro truque passa por "não dar dinheiro para o bar [da escola]". No entanto, ressalva Ágata Roquette, é essencial ensinar e oferecer as excepções. Estas equilibram-nos, considera, dizendo que nos planos alimentares que desenha cria sempre um dia livre. "Só é pena que as asneiras [desse dia] não sejam pata-niscas com arroz de feijão ou um muito doce toucinho-do-céu, mas apenas fast-food", lamenta. Ainda assim, considera que "a sabotagem da dieta vem do facto de ser muito rígida". "É uma mudança que deve ser para sempre", frisa, destacando que neste "para sempre" há que trabalhar o "equilíbrio emocional".

E qual a melhor dieta a seguir? "O que nós sabemos dos estudos é que todas as dietas fazem perder peso, desde que se cortem as calorias. Qual a melhor para cada um dependerá do perfil. No entanto, sou completamente contra as demasiado restritivas, como as 'detox' ou paleolíticas, cheias de gordura. (...) A única dieta que tem estudos científicos robustos que demonstram que é mais saudável é a mediterrânica." Contudo, remata a endocrinologista, "é muito importante ter a noção de que o controlo do peso passa pelo desejo de ser saudável".



Todas as dietas fazem perder peso, desde que se cortem as calorias

Joana Menezes Nunes
Endocrinologista



A sabotagem da dieta vem do facto de ser muito rígida

Ágata Roquette
Nutricionista

