

O peso das dietas

Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas

Por: *Claudecir Bianco – Teólogo e Missionário*
Agosto/2018

É mais benéfico para a saúde física e mental do indivíduo promover atitudes não restritivas de comer, como comer consciente, e incentivar a aceitação do corpo do que focar somente na perda de peso.
Sophie Deram

Segue aqui, breves comentários sobre o livro de **Sophie Deram**, intitulado ‘**O peso das dietas**’. Ganhei este livro da minha querida filha, Nutricionista, Renata Bianco Bueno.

Por costume e praticidade, eu sempre mantenho atualizada uma lista de presentes para compartilhar com familiares e amigos para auxiliá-los nas melhores escolhas dos meus presentes.

Neste ano, este título, era um dos que figurava nesta lista e ganhei-o de presente no dia dos pais.

Além de gostar do assunto de alimentação saudável nunca gostei de dietas. Penso que você também não gosta! Acho que ninguém gosta, mas em algum momento da vida, já fez ou ainda vai fazer...

Eu não gosto pelo simples fato de que, passado aquele período, que provavelmente o objetivo proposto será alcançado, o peso volta e, a alegria que viveu naqueles dias apontam para outros tantos dias de frustrações e sensações nada agradáveis.

Há algum tempo, me declarei contra as dietas, por entender que não valeria a pena este esforço ‘momentâneo’.

No lugar disso, comecei gradativamente eliminar o consumo de alimentos não saudáveis, industrializados ou aqueles com índices carregados de gorduras.

Fui um pouco além! Optei por uma filosofia de vida ‘vegana’!

Se te interessar saber por que sou vegano, leia meu artigo ‘**Porque sou vegano!**’

Costumo dizer que sou **vegano** mas não sou chato! Não quero dizer que os adeptos desta filosofia de vida o são, apenas afirmo que não sou.

Não verdade ninguém merece uma pessoa chata não é mesmo?

Por exemplo, tem cristão chato... tem nutricionista chata... tem esposa chata... marido, filho... a lista é longa.

Mas não me considero chato por não ficar ‘*pegando no pé*’ das pessoas que tem outras filosofias e curtem comer carnes todos os dias... cada um na sua!

Tanto é que decide escrever este artigo para ajudar pessoas que pensam diferente da filosofia vegana.

Atuando como Coach, já atendi pessoas que declaravam ‘compulsão’ por comida, refrigerantes e outras coisas que lhe rotineiramente lhe trazia prejuízos tanto físicos como emocionais.

Praticante de corridas de rua por mais de 36 anos, quando eu tinha uns 20 anos, iniciei treinamentos específicos para o Triátlon, aquela modalidade de natação, ciclismo e corrida numa única prova.

Neste tempo minha alimentação principal, eram os carboidratos (massas, muitas massas) e proteínas e outros complementos.

Ou seja, eu sempre tive uma relação amigável com a alimentação pois era fonte de ‘energia’ para a prática do exercício.

Recentemente criei um treinamento que se chama ‘A tríade da boa saúde’.

Esta tríade está composta, resumidamente de:

- Propósito de vida – *compreender seu papel neste mundo*
- Boa alimentação e – *comer conscientemente*
- Atividades físicas – *por o corpo em movimento*

Logo, este assunto, dietas, perdas e ganhos de peso, alimentação saudável, saúde, me interessam há muito tempo.

Foi aí que achei este livro e quero trazer aqui alguns apontamentos e tecer minha opinião sobre o conteúdo.

Então, vamos ao conteúdo do livro.

De início, falo que achei o livro um pouco repetitivo. Se você for um ‘devorador de letras’ vai perceber isso. Daí o esforço para chegar ao final será sempre hercúleo!

Contando com as referências são 253 páginas em que a autora discorre sua tese, argumentando que não se deve fazer dietas restritivas pois isso agride seu cérebro e corpo.

A obra está dividida em **três partes** com capítulos interessantes, veja:

A **1ª parte – Não sabemos mais o que comer:** está subdividida nos seguintes capítulos:

- 1 – Vivemos hoje um terrorismo nutricional
- 2 – Descomplicando a nutrição
- 3 – Como deveria ser um prazer. Por que esquecemos isso?
- 4 – A ditadura da magreza e as doenças da nutrição

A **2ª parte – Os segredos da Sophie:** será apresentada em 7 capítulos com os seguintes títulos:

- 1 – Faça as pazes com o seu corpo
- 2 – Cuide do seu cérebro; ele controla tudo
- 3 – Pense sustentável; não tenha pressa
- 4 – Respeite sua fome e viva no presente
- 5 – Como melhor, não menos! Faça as pazes com os alimentos
- 6 – Alimente-se de outras energias
- 7 – Cozinhe e celebre a comida

Na **terceira** e última **parte**, que é – **Os segredos da Sophie na prática**, a autora traz mais dois capítulos onde apresenta algumas receitas, divididos em:

- 1 – Gastronomia urbana para pessoas apressadas e
- 2 – Receitas simples e gostosas.

Claro que, dentro de cada capítulo a autora traz assuntos interessantes com temáticas muito oportunas. Não vou discorrer sobre cada um, mas trazer apenas algumas citações para animar você a investir na leitura do livro e mudar seus hábitos alimentares e, quem sabe, deixar de fazer estas dietas ‘malucas’, e adotar, se não a Tríade, mas a reeducação alimentar.

O **ponto focal** de livro está em *dizer não às dietas, comer comida de verdade e cozinhar seu próprio alimento*.

O dizer não às dietas passa por um processo de reeducação alimentar e as dicas que ela oferece no livro.

Comer comida de verdade é restringir a utilização de produtos industrializado, processados e ultra processados.

E cozinhar seu próprio alimento implica em restabelecer o prazer em preparar sua alimentação, sem a utilização dos alimentos *semi prontos*.

A atitude de se alimentar é muito mais do que o simples processo de comer, segundo Sophie:

“Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes. Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, às características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar”.
Deram, 2018, p.24

No **segundo** capítulo ela fala sobre os grupos alimentares e os tipos e grupos de alimentos que são: Os energéticos; os construtores e os reguladores.

Os **energéticos** são aqueles que são fonte de carboidratos e gorduras, que é claro, vão fornecer energia para todo seu corpo. **Ex:** arroz, macarrão, batata, pães, farinhas, açúcar, mel, doces em geral, óleos, azeite, manteiga, maionese, etc.

Os **construtores** são alimentos que são fonte de proteínas e promovem o crescimento e a restauração dos tecidos. **Ex:** ovos, carnes de todos os tipos, leite e derivados e leguminosas.

Os **reguladores** são aqueles alimentos que são fonte de micronutrientes e compostos bioativos, como vitaminas e minerais. **Ex:** frutas, verduras e legumes.

Ainda na **primeira** parte a autora traz uma reflexão interessante sobre o prazer de sentar à mesa para realizar uma alimentação junto com seus familiares e amigos, sem temer e ficar restringido seus alimentos.

Na **Segunda** parte, em *Os segredos da Sophie*, ela fala:

Em *fazer as pazes com o seu corpo*: Como donos do nosso corpo, somos donos da nossa vida; que devemos retomar a confiança em nós mesmos, proporcionando momentos mais agradáveis no ato de se alimentar. Que devemos acabar com esta história de querer ‘moldar’ nosso corpo de forma artesanal, isso não funciona.

No tópico sobre *Cuidar do seu cérebro; ele controla tudo*: ela afirma que o cérebro é o maestro do corpo; ele se adapta ao meio ambiente. Ele controla tudo, das emoções à fome e à saciedade. Que assim, devemos aprender a ouvi-lo.

Em *pensar sustentável; e não ter pressa*: Sophie afirma que devemos ser pacientes e não acreditar em dietas milagrosas... que podemos alcançar os objetivos num progresso de constantes ações focadas, e não objetivar a perfeição. Que devemos pensar em nossas habilidades e não simplesmente em nossa força de vontade. Que devemos e podemos criar metas realistas e que cada passo já é uma vitória.

Sobre *respeitar a fome e viver no presente*: ela argumenta que é necessário respeitar a fome e parar de tentar enganá-la; que é escutar e respeitar a saciedade, ou seja, perceber que a hora de parar de se alimentar é tão importante quanto a hora de começar a comer para não permanecer com fome. Fala também sobre o ato de comer de forma consciente, com atenção plena no processo de mastigação, sentido e degustando cada sabor. Podemos fazer da fome nossa aliada para a perda de peso.

No quinto segredo que é: *Comer melhor, não menos! Faça as pazes com os alimentos*: Devemos esquecer de uma vez por todas, aquela posição neurótica de contar calorias (quem nunca...??), que no lugar disso devemos procurar por alimentos de qualidade. Ela traz uma reflexão sobre “alimentos mais verdadeiros” que são os alimentos mais naturais e menos os processados. Que devemos redobrar nossa atenção com a gula e, no lugar disso, desenvolver sabiamente, *o comer com prazer e sem culpa*.

Na sequência, Sophie descreve seu sexto segredo que é: *Alimentar-se de outras energias*: como por exemplo estabelecer rotinas saudáveis, ser ativo e procurar mexer-se mais, para que assim tenhamos uma boa noite de sono, descansado nossa mente e corpo. Que devemos também cultivar nossos interesses de forma que traga pensamentos saudáveis e bem-estar para nossa vida.

No sétimo e último segredo, a autora discorre sobre: *Cozinhar e celebrar a comida*: ela afirma que cozinhar além de fazer bem à saúde não é um processo difícil; que a comida caseira é melhor opção e comer junto com amamos é ainda melhor.

Finalizando o livro, vem a **terceira** parte que traz algumas receitas. Esta parte está intitulada como – **Os segredos da Sophie na prática**, traz os seguintes capítulos:

- 1 – Gastronomia urbana para pessoas apressadas e
- 2 – Receitas simples e gostosas.

Antes, porém ela reafirma, os três principais pontos do livro que devemos *dizer não às dietas, comer comida de verdade e cozinhar*, pois, este é um ato de amor.

Como o próprio tema intui, *Gastronomia urbana para pessoas apressadas* são dicas para o dia a dia e, segue para o último capítulo com receitas, simples, só que mais completas.

Interessante as argumentações da autora que se preocupa em desconstruir alguns mitos que foram se consolidando ao longo dos anos.

Principalmente aquele que diz que tal alimento engorda mais que o outro e que deixar de comê-lo, fará emagrecer.

De leitura agradável (mas um pouco repetitivo), o recado foi dado e caberá a cada leitor(a) desenvolver as estratégias descritas no livro.

Deixando claro que, deve haver fortemente o desejo para uma postura de reeducação alimentar e que não será de uma hora para outra que você poderá alcançar seu objetivo para perder peso. Como tudo nesta vida, há que persistir!

[1] – **DERAM**, Sophie. *O peso das dietas. Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.