



# PERDER PESO

## UM COMPROMISSO SAUDÁVEL

Perder peso é possível, mas implica um compromisso realista com a saúde: passa pela mudança de comportamentos, a começar pelos hábitos alimentares.

### UM PROBLEMA DE PESO

O excesso de peso resulta de um desequilíbrio entre as calorias que se ingerem e as que se gastam nas actividades diárias. A consequência é um risco acrescido de desenvolver doenças.

Para minimizar o risco, há que mudar o estilo de vida. Praticar uma alimentação saudável, reduzir as calorias, e aumentar o exercício físico são condições essenciais.

### MUDAR COMPORTAMENTOS

Mudar comportamentos é uma tarefa exigente. Mas há que fazer opções e tomar decisões que sejam realistas e conduzam a resultados eficazes. É por isso importante que:

**Esteja Determinado/a** - perder peso sob pressão externa não resulta, as opções individuais é que contam, com a ajuda e apoio de amigos e familiares

**Faça da alteração de estilo de vida uma prioridade** - porque mudar hábitos requer tempo, disponibilidade e esforço

**Trace um plano** - as metas devem ser realistas e graduais, sob pena de a ausência de resultados gerar insatisfação e levar à desistência.

### COMER MELHOR, MEXER-SE MAIS

Este é o binómio pelo qual passa o compromisso que conduzirá à perda de peso e, numa segunda fase, a manter o peso adequado: o objectivo é reduzir a ingestão de calorias e aumentar o gasto de energia.

**Para comer melhor:**

- Opte por alimentos ricos em fibras (pão, cereais, arroz e massas integrais) e coma mais vegetais e fruta
- Reduza as gorduras, nomeadamente as saturadas e hidrogenadas (manteiga, margarina, óleos, molhos, lacticínios gordos e fast food) e açúcares rápidos (bolos, bolachas, gelados)
- Cozinhe de forma saudável (assados, cozidos ou grelhados em vez de fritos)
- Prefira a água aos refrigerantes e modere o consumo de álcool

- Inicie as refeições com sopa ou salada
- Coma sentado à mesa, sem estar a fazer outra actividade (ver televisão, falar ao telefone, conduzir...)
- Reduza as porções habituais e retire sempre uma porção para o prato de modo a ter noção da quantidade
- Coma mais devagar, mastigando bem e saboreando os alimentos: uma garfada engolida atrás de garfada adia a sensação de saciedade
- Termine a refeição antes de estar completamente saciado/a
- Dividir as refeições é importante, para não estar muitas horas sem comer. Não recorra aos alimentos como resposta a emoções (tristeza, aborrecimento, cansaço, ou stress).
- Leia os rótulos dos alimentos e compare os valores calóricos antes de os comprar.
- Não faça compras quando está com fome: fará compras pouco saudáveis e desnecessárias

Pratique exercício físico. Além do ginásio, pode recorrer a pequenos truques no dia-a-dia: subir as escadas em vez de usar o elevador; deixar o carro a um quarteirão do emprego ou sair do autocarro uma paragem antes; andar na hora de almoço; fazer pequenos passeios após o jantar (30 min); usar uma bicicleta fixa para pedalar enquanto vê televisão; levantar-se do sofá para mudar de canal em vez de usar o comando...

### RESISTIR ÀS TENTAÇÕES

A vontade de perder peso pode conduzir a comportamentos inadequados. Saiba que:

- As dietas rápidas são desequilibradas e podem causar deficiências nutricionais, além de os resultados não serem duradouros
- Fazer jejum ou saltar refeições também é prejudicial; além disso, após longos períodos sem comer a tendência é para se cometerem excessos pouco saudáveis
- Alimentos sem gordura não são alimentos sem calorias, pelo que é importante conhecer o valor calórico (rótulo).

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Comer pode continuar a ser um prazer quando o objectivo é perder peso.

O que é importante é fazer escolhas saudáveis, deixando fora do prato os alimentos mais calóricos. A tarefa não é fácil e a tentação de desistir pode surgir, mas é preciso vencê-la, em nome da saúde. O seu farmacêutico pode ajudá-lo/a a traçar metas e a cumpri-las.