

## Uma forcinha na dieta

Quem come de pé, sem pratos nem talheres e em local mal iluminado, tende a ingerir mais comida e, portanto, a engordar mais, segundo dois estudos recentes

■ Pesquisadores americanos descobriram que as pessoas que classificam seu alimento como “refeição” comem menos do que aquelas que o chamam de “lanche rápido”. As do segundo grupo ingerem mais comida por achar que o lanchinho rápido tem menos calorias do que uma refeição — uma falácia. Mas o que diferencia a refeição de um lanche? A refeição requer um tempo maior de preparo do alimento, o uso de utensílios

como pratos de cerâmica e guardanapos de pano, e ainda pressupõe que se esteja sentado enquanto se come e na companhia de familiares. O que não se encaixa nesse padrão é considerado lanche

■ Outra pesquisa, feita por universidades americanas e europeias, mostrou como a visão está relacionada à saciedade. Ao compararem a quantidade de comida ingerida no escuro e no claro,

os pesquisadores notaram que, em ambientes sem luz, come-se cerca de 30% mais do que em lugares iluminados



## De volta ao ritmo normal

A nutricionista Mariana Del Bosco ensina como se livrar do inchaço pós-festas. Em uma semana, os resultados aparecem:

- Para começar, **tire de vez o panetone do café da manhã.** Troque-o por iogurte com cereais matinais, que, ricos em fibras, dão maior sensação de saciedade
- **Fuja de alimentos industrializados,** com

- alto teor de sódio. O mineral é o responsável por fazer o organismo reter líquidos
- **Beba bastante água:** ela ameniza a desidratação de quem exagerou no álcool e elimina o excesso de sódio do organismo. Mas não exceda os 2 litros por dia
- **Consuma alimentos ricos em potássio,** como tomate, laranja e banana, que também ajudam a eliminar o sódio
- **Priorize os derivados de leite,** ricos em cálcio. Consumidos três vezes ao dia, eles minimizam a retenção de líquidos
- No jantar, **substitua a refeição** por um diet shake ou por um prato de sopa de legumes



VALUA VITALY/ISTOCKPHOTO

RO, 2011

## O novo cálculo do metabolismo

A nutricionista Alessandra Rodrigues, da Universidade de São Paulo, desenvolveu uma fórmula para calcular metabolismo basal feminino, ou seja, o gasto calórico diário em repouso. A equação mais usada atualmente a de Harris-Benedict, foi criada no início do século passado e produz um resultado acima do valor real. “Essa fórmula está defasada e foi baseada na população europeia. Ela aumenta em até 19% o gasto calórico real das mulheres brasileiras”, diz Alessandra. Resultado: pela fórmula antiga, as mulheres acreditam erroneamente que podem comer mais sem engordar. Um exemplo: uma mulher de 35 anos e 60 quilos distribuídos em 1,70 metro gastaria, pela fórmula antiga, 1373 calorias por dia, em repouso, contra 1270 da fórmula nova. A nutricionista chegou aos novos números depois de avaliar 1 360 mulheres em um período de catorze anos

### HARRIS-BENEDICT:

$GMR = 655 + (9,6 \times \text{peso}) + (1,8 \times \text{altura em cm}) - (4,7 \times \text{idade})$

### NOVA FÓRMULA:

$GMR = 407,57 + (9,58 \times \text{peso}) + (2,05 \times \text{altura em cm}) - (1,74 \times \text{idade})$

Com reportagem de Daniela Ma