



Mariana Andrade é nutricionista (Universidade Federal da Bahia), pós graduada em Nutrição Funcional (VP Consultoria), gastróloga (UNIFACS), Coach em Nutrição (Nutrition Coaching) e Personal Diet (NTR Cursos) além de professora e palestrante. Atua em consultório, com atendimentos baseados em comportamento alimentar, nutrição funcional e gastronomia. É alguém verdadeiramente apaixonada pela nutrição e pelo poder que a alimentação tem em transformar vidas! A sua missão como nutricionista é fazer com que as pessoas aprendam, na prática, que alimentação saudável não é sinônimo de sofrimento e que se alimentar bem sem neurose é algo perfeitamente possível. Idealizadora do Programa Prato livre, um programa que visa a promoção de uma alimentação livre, responsável e consciente, sem abrir mão do prazer em se alimentar.

Ano novo... Dieta nova?

Chegou 2018! E, para muita gente, ano novo significa rever antigos desejos e estabelecer novos (ou repetir antigos) objetivos... Não é incomum que dentre esses objetivos estejam “emagrecer” ou “começar a dieta”. É o seu caso? Há quantos anos o mesmo tópico aparece na sua lista? Há quanto tempo você se promete começar uma nova dieta, pelo menos, a cada começo de ano?

Pensar em melhorar a saúde é sempre muito importante. Mas, você já se perguntou qual a melhor forma de, verdadeiramente, cuidar da sua saúde e da sua alimentação? O que começar uma dieta significa para você? Novas dietas sempre parecem ser “a dieta perfeita” que buscamos. Frequentemente nos distraímos por promessas de resultados rápidos e milagrosos. Emagrecemos rapidamente, mas logo voltamos a engordar.

Não demora muito para que pouco tempo depois estejamos procurando uma nova dieta para seguir.

Quando falo em dietas, me refiro àquelas que envolvem restrição excessiva de alimentos, seja quantidade ou tipo. Dietas também costumam ter mais regras quanto a horários, “alimentos bons” e “alimentos ruins”, combinações “ideais”... E, frequentemente, não permite comer grande parte das coisas que você gosta. Os seus alimentos preferidos passam a ser substituídos por aqueles que você não considera nem um pouco saborosos. Assim, não é raro que os sentimentos associados às dietas sejam privação, ansiedade, insatisfação, culpa ou frustração (quando você não consegue seguir exatamente o que foi prescrito). Sem contar os possíveis impactos na sua

rotina e vida social. Por quanto tempo você acha que é viável manter assim?

Por isso, cabe lembrar que dieta restritiva tende a não funcionar, porque...

- Tem início e fim (“Vou fazer dieta a partir de segunda-feira até perder 5 quilos...”);
- Não respeita aspectos culturais, sociais, emocionais;
- Não considera o contexto: hábitos, rotinas, preferências;
- Não proporciona refeições prazerosas;
- Ignora os sinais naturais do seu corpo, como fome e saciedade;
- Geram preocupação excessiva com a alimentação, podendo causar ansiedade;
- Não promovem uma boa relação com a comida, geram o sentimento de culpa e frustração quando há o consumo de alimentos “proibidos” ou “ruins”;
- Frequentemente causa estresse físico e mental;
- Não estimula a compreensão (e posterior) mudança do comportamento alimentar;
- Diminui a sua liberdade de escolha e não te dá autonomia para se alimentar da forma que você considera melhor.

Então, ao invés de pensar em uma nova dieta, que tal fazer mudanças gradativas e realmente duradouras nos seus hábitos e na sua alimentação?

Um grande abraço,
Mariana