



DIETAS DE VERÃO



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Dieta vem do grego *diáita*, que significa regime alimentar, é o conjunto de hábitos alimentares seguidos por uma pessoa. O termo corresponde também a um regime especial de alimentação; de privação total ou parcial de certos alimentos.

Dietas de verão porquê?

Aproxima-se o verão. A roupa leve e o corpo mais exposto trazem a preocupação com a silhueta. Os dias na praia de biquíni, fato de banho ou calções, fazem-nos olhar o corpo com mais ou menos complexos. Olha-se o corpo e, através dele, o peso.

A alimentação e a atividade física tornam-se dois eixos de grande investimento nesta altura do ano. As dietas são um dos propósitos mais comuns da estação e tema recorrente de conversa. Dieta de verão combina com salada, fruta, praia, exercício, estética, fome, corpo, biquíni, renúncia, saudável, batota, frustração, mau humor, escolhas, gelados, fitness, light, sol. Eis algumas das palavras que nos passam pela mente quando pensamos em dieta de verão!

Rápido não significa eficaz

Dieta deveria ser aquilo que define a nossa alimentação diária e habitual, e não um comportamento temporário e restritivo. As dietas assumidas como regimes temporários (de verão ou de outra qualquer altura do ano), que representam um período de abstenção, de restrição e de grande esforço para alcançar um objetivo, deixam, muitas vezes, uma carga emocional negativa, propícia a que os velhos hábitos e a velha dieta regressem, logo que o objetivo seja alcançado ou que os dias de praia acabem.

O fenómeno yoyo

As dietas de verão, assim como qualquer outra dieta cujo nome se associe a um período temporal, alimento ou estilo, mas que se assuma como um conjunto de comportamentos a adotar durante um tempo determinado, não é uma solução saudável e sustentável para um corpo mais bonito ou um estilo de vida mais equilibrado.

Após a perda de peso, assiste-se, de novo, ao seu aumento e, na maioria das vezes, são atingidos valores superiores aos do início da dieta, nunca antes alcançados. Após um período de restrição, um período de liberalização e descontrolo. Após a motivação, a desmotivação e a desistência. É o fenómeno yoyo.

Dieta, hábitos e bem-estar

Uma melhoria alimentar e nutricional saudável e sustentável, no sentido de se perpetuar no tempo, é aquela que contribui para a mudança de hábitos. Cada mudança, uma vitória, um hábito a manter. Importa que o regime se transforme em aprendizagem e que as escolhas sejam as que possibilitam uma adaptação aos ritmos, exigências profissionais, gostos pessoais, e sociais de cada um. Os resultados podem ser mais ou menos lentos, consoante a pessoa, mas o que se pretende é que no próximo verão não seja preciso começar do zero (ou do menos 1).

A dieta ideal é aquela que responde de forma personalizada a cada pessoa, ao seu todo, e constitui, também ela, um motivo de felicidade

Usfrua do verão e aproveite esta estação para mudar hábitos, não com uma dieta de verão, mas com uma alimentação para a felicidade: diversificada, completa, saborosa, saudável e sustentável.

