

MIRRA-BALOFOS

UM GUIA DE EMAGRECIMENTO

POR

ROGÉRIO RILHAS

(ENG. ELECTROTÉCNICO E NUTRICIONISTA NAS HORAS VAGAS)

**BASEADO EM INFORMAÇÃO DUVIDOSA
DE DIVERSAS FONTES E VALIDADO
POR MÉTODOS ESTATÍSTICOS**

Índice

1. INTRODUÇÃO	3
2. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE	4
3. FUNDAMENTOS	4
4. MEDIR A ENERGIA NA COMIDA	6
5. A ENERGIA NO ORGANISMO	6
6. ENERGIA NOS ALIMENTOS	9
7. A TEORIA	11
8. CÁLCULOS	12
9. PRIMEIROS PASSOS	15
10. TODOS OS DIAS	16
11. MAUS COMPORTAMENTOS	17
12. EXERCÍCIO PARA EMAGRECER	17
13. CALORIAS NEGATIVAS	17
14. RESUMO EM 12 PEQUENOS PASSOS	19
15. REFERÊNCIAS	20

1. Introdução

Esta dieta é baseada em princípios físicos e biológicos bastante simples. Não envolve tomar pílulas, injeções, exercício, eliminação das guloseimas, cirurgia, etc. Aliás, por isso mesmo é que a comecei: não tinha interesse nenhum em fazer sacrifícios. Embora tenha de admitir que tive de fazer alguns (porque adoro comer até rebentar), na verdade foi muito mais fácil perder peso do que eu esperava.

Escrevi este documento porque já me farte de repetir conversas sobre dietas, porque vim a descobrir que é um assunto que interessa bastante as pessoas: toda a gente acha que lhe ficava bem perder uns quantos quilos, até pessoas de quem eu não esperaria.

Outra razão para escrever este documento foi a constatação de que a minha ideia original seria um fiasco. Pensava eu abrir uma clínica de fim-de-semana, em que pudesse acompanhar e aconselhar pessoas necessitadas através do seu processo de emagrecimento. Bem, quer dizer: necessitadas de conselhos, porque as consultas não saíam nada baratas!!

Mas depressa descobri que num país de pés-rapados e forretas eu não ficaria rico com dietas, e deu-me um ataque de altruísmo e decidi de outra forma: inventei o conceito de documento *shareware*, em que por cada quilo de peso que o estimado leitor ou estimada leitora perder seguindo ou de alguma forma utilizando os conselhos e informações contidas neste documento, no todo ou em parte, deverá depositar 10 EUR na minha conta. Se não pagar deverá destruir o documento e todas as cópias que possua e além disso deverá não seguir os conselhos e recomendações. O NIB da minha conta é:

NIB: 0035 0373 00003114800 58 (este NIB é verdadeiro)

Por cada 5 Kg perdidos serei devedor de um desconto de 20 EUR, como prémio de bom comportamento. Que tal? Parece bem? Sou generoso, não sou? Bem, mesmo que não queiram contribuir com nada recomendo que arranjem maneira de reforçar as vossas convicções. Disseram-me que as dietas mais bem sucedidas são aquelas em que as pessoas se comprometem com alguém. Por exemplo, apostem 50 contos com um amigo em como conseguem perder 10 Kg.

Acho que após perderem os primeiros 2 ou 3 quilos acreditarão o suficiente para fazer uma aposta cheia de convicção. Ou mesmo para me pagar 20 ou 30 EUR (não acredito, mas talvez algum dos leitores ou leitoras queiram ir para o céu quando morrer).

Este documento é escrito a pensar em todos, e por isso tentei manter a conversa simples. Como qualquer outro assunto à face do planeta, se explorado em detalhe permite deambulações infundáveis sobre os pormenores mais minuciosos que se possam imaginar. Por forma a que não fosse necessário tirar um curso em medicina, biologia, ou física, alguns assuntos são expostos de uma forma por vezes simplista, mas, tanto quanto possível, sem perda de rigor.

2. Isenção de Responsabilidade

É importante referir que esta dieta não tem como objectivo emagrecer por razões de saúde. Claro que perder banhas é bom a nível cardiovascular, entre outros mas não é esse o objectivo destas dietas. Por isso é importante não fazer disparates. Por exemplo, estar 30 dias sem comer dá para perder 10 quilos, e com um nível de actividade razoável deve dar para perder uns 20 quilos. Mas também dá para cair para o lado de subnutrição, e por isso é preciso ter juízo.

Por isso é que declino toda e qualquer responsabilidade sobre o que o leitor ou leitora fazem em função do que lêem neste documento. Nem devolvo dinheiro... se alguma vez esta história do documento *shareware* funcionar! O máximo que posso fazer é dizer que tenho tido juízo e que, com isso, perdi muito peso sem grandes sacrifícios. Portanto este documento deve ser encarado não como uma ciência, mas sim como um resumo das informações que obtive e que pude comprovar na prática para o meu caso.

Desafio qualquer pessoa com conhecimentos científicos ou com provas irrefutáveis de incorrecções deste documento a relatá-las para:

comments@rilhas.com

Quantas mais chegarem mais depressa poderei fazer correcções ao documento, se apropriadas. E há ainda que referir casos em que a teoria não se aplica. Já me perguntaram se para engordar é só fazer o contrário do que digo para emagrecer. Estes organismos patologicamente magros são bastante relutantes a engordar, mas ainda não tenho nenhuma base sólida para achar que a inversão simples destas recomendações não funcione bem para quem quer engordar.

No entanto acho que, nestes casos, o exercício físico é o melhor para ganhar peso, pois ganhar músculo será, em geral, preferível a ganhar gordura corporal. Este documento também não deve ser considerado aplicável a casos de obesidade extrema, que muitas vezes precisam de soluções profissionais, nem a indivíduos em crescimento (não sei se a melhor maneira de emagrecer putos gordos é através de restrição calórica).

É importante também saber que esta dieta não é localizada. Se alguém quer perder gordura nos joelhos e nos cotovelos sem afectar a gordura nas orelhas, então em vez de restrição calórica deverá experimentar o poder da oração.

3. Fundamentos

O fundamento básico para esta dieta é conhecido como o princípio de Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) que data de meados de 1785: ***nada se ganha, nada se perde, tudo se transforma***. Na verdade, quando se come 100g de chocolate não se ganham 100g de peso como se o organismo guardasse o chocolate numa bolsinha dentro de um pneu na barriga. Em vez disso o corpo transforma a substância em energia, para consumo nas actividades do dia-a-dia, e para nos manter quentes e vivos como todos os mamíferos gostam. O que sobra ele transforma em reservas sob a forma de elementos fundamentais ao organismo, além banhas e outras coisas igualmente indesejáveis que nos fazem ficar redondos e aumentar de peso.

Para percebermos e quantificarmos o processo de alimentação e gasto energético de um ser humano devemos perceber um bocadinho de alguns fundamentos físicos. Um dos mais importantes é o

conceito de energia: *tudo é energia*, sob alguma forma. Calor é energia. Movimento é energia. Elevação em altura é energia. E, já Einstein dizia, matéria é energia ($E=mc^2$). Bem, na verdade ele referia-se a uma coisa um bocadinho diferente, mas esta pega bem, e não deixa de ser verdade para a discussão que se segue.

A unidade *universal* para a energia é o Joule (J). Inventaram-se mais umas outras só para chatear, como a caloria e a Caloria. Uma Caloria equivale a mil calorias. Engraçado, não é? Foi necessário que grandes carolas pensassem muito para conseguir encontrar estas unidades energéticas tão propensas a confusão. Na verdade, dar o mesmo nome a duas unidades que diferem em dimensão por um factor de 1000 é uma das convenções mais ilógicas na linguagem científica. Mil calorias (uma Caloria) equivale, mais ou menos, a 4200 Joules (ou 4.2 KJ). Para nos habituarmos um pouco à linguagem abreviada:

$$\begin{aligned} 1 \text{ Cal} &= 1000 \text{ cal} = 1 \text{ kcal} \\ 1 \text{ Cal} &= 4.2 \text{ KJ} = 4200 \text{ J} \end{aligned}$$

Quando se fala dos consumos energéticos do corpo humano é habitual falar-se em Calorias. No entanto as comidas hoje em dia trazem nos rótulos referências a calorias, ou como normalmente são milhares de calorias referem-se a quilo-calorias (kcal). A energia de aquecimento, movimento, etc., mede-se, pelo sistema internacional, em Joules. Bela salganhada, e só é pena que não me tivessem perguntado nada quando definiram estas unidades senão isto hoje era bem mais simples.

Mas, no fundo, todas as unidades dizem a mesma coisa, são medidas para a mesma grandeza, a energia. É como a mania dos americanos medirem temperaturas em Fahrenheit e distâncias em milhas. Quando um americano diz que andou 10 milhas nós já sabemos que são 16 Km. A distância é a mesma, tanto numa unidade como noutra.

Calor é energia, ou seja, manter uma coisa quente gasta energia. Visto de outro ângulo, calor libertado é energia libertada. Um aquecedor de 2000W (um bom aquecedor) ligado durante uma hora gasta 7 200 000 J, ou 7 200 KJ, ou ainda 7.2 MJ (mega-joules). Esta é a mesma energia que um camião TIR carregado com 40 toneladas tem (armazenada sob a forma de *movimento*) quando circula a 19 m/s, ou 68 Km/h.

Quando digo que o camião tem essa energia armazenada quando se está a deslocar, significa que foram necessários 7.2 MJ de energia para imprimir essa velocidade às suas 40 toneladas de matéria. Essa energia não se perdeu, e está armazenada no camião sob a forma de movimento de todos os seus átomos, cada um a 68Km/h, e poderia ser transformada noutra forma de energia, por exemplo aproveitando o balanço para subir uma encosta.

Por outras palavras, ao chegar a uma subida, a energia armazenada no movimento do camião quando ele se desloca a 68 Km/h é suficiente para ele subir até uma altura de 18 metros. Conforme fosse subindo iria perdendo velocidade, de tal forma que ao chegar a 18 metros de altura pararia. Aí ficava sem nenhuma energia de movimento, e teria a mesma energia total (7.2 MJ) mas sob uma outra forma: a *elevação em altura*.

Se aos 18 metros a estrada passasse a ser horizontal a conversão estava completa, mas se a estrada continuar a subir “o camião vai preferir” começar a descer em sentido contrário e converter a energia armazenada em altura de volta para movimento. Para a nossa discussão esta preferência não é muito relevante.

Também se pode dizer que *matéria é energia*. A mesma energia produzida pelo aquecedor de 2000W aceso durante uma hora, ou que o camião de 40 toneladas a 68 Km/h, pode ser obtida queimando 0,72 litros de Vodka puro (40% álcool). Na verdade, queimar esses 0,72 litros de Vodka

aqueceriam tanto uma casa como o aquecedor ligado durante uma hora. Esse calor libertado pelo Vodka, se aproveitado por uma boa máquina a vapor (que não tivesse desperdício e perdas), seria suficiente para pôr o camião de 40 toneladas em movimento e fazê-lo chegar aos 68 km/h.

Pode ser difícil de imaginar, mas 770ml de Vodka puro dariam para fazer uma grande fogueira em cima de nada, e mantê-la acesa durante muito tempo, se não deixássemos gastar o líquido todo de uma só vez. Seriam necessários 0,23 litros de gasolina para libertar a mesma energia sob a forma de calor (queimando-a), ou 17 Kg de bife de vaca.

4. Medir a Energia na Comida

O organismo faz uma espécie de combustão dos alimentos para tirar deles a energia. Na verdade o organismo não está interessado em comida, apenas na energia que retira dela, e nos seus nutrientes. O excesso de energia (que não seja necessário no momento) o corpo transforma em gorduras para as poder guardar para situações de emergência. Originalmente essas gorduras podem ter sido um bife ou arroz, o corpo simplesmente converte a comida em energia ou gordura, e aproveita os nutrientes.

Para medir com exactidão a quantidade de energia na comida os cientistas usam uma bomba, literalmente. É mesmo uma bomba, chamada calorímetro. Uma espécie de panela de pressão tamanho-familiar, onde se põe a comida que se quer estudar. Depois injecta-se oxigénio puro a 30 ou 40 atmosferas e pega-se fogo à coisa. O oxigénio puro a tal pressão faz com que o resultado seja uma libertação rápida e violenta da energia – como a explosão de uma bomba – sobrando apenas alguma cinza residual.

A energia que a comida continha é determinada pelo aumento de temperatura na panela de pressão e no ambiente circundante, já que a comida foi toda transformada em energia e em cinza (que é a parte não conversível em energia). Se a queima da comida se fizesse à pressão atmosférica seria difícil que se queimasse toda, mas a 30 atmosferas isso não é um problema.

O organismo tem um esquema engenhoso para transformar comida em energia, mas a frio, sem explosão. Isto faz com que os processos de extracção de energia no calorímetro (explosão) e no organismo (ligações químicas refeitas a frio libertando energia) não sejam exactamente equivalentes. Por isso há algumas coisas que podem gerar diferenças. Por exemplo, o papel no calorímetro queima quase todo, mas o nosso organismo não processa celulose, pelo que não consegue tirar energia nenhuma do papel. Todavia, e de forma geral, considera-se que o calorímetro é uma forma muito exacta de medir a energia que os alimentos fornecem quando absorvidos por um organismo humano.

5. A Energia no Organismo

O nosso organismo é como um motor de um automóvel, precisa de combustível. As principais diferenças é que os automóveis consomem gasolina ou gasóleo, mas nós podemos consumir uma grande variedade de outras coisas (mas não gasolina nem gasóleo!). Outra diferença é que o carro pode ser desligado (e deixar de consumir energia) quando não precisamos dele, mas o nosso organismo não.

De resto é tudo muito semelhante: da mesma forma que um carro gasta mais se andar muito acelerado ou muito depressa, o nosso organismo também, ao fazer exercícios. Da mesma forma que um carro gasta menos ao *ralanti*, o nosso corpo também (o nosso *ralanti* é ao dormir).

Mas há mais semelhanças: o que um carro não gastar fica a sobrar no depósito (e portanto aumenta-lhe o peso total). Se a cada 20 Km se for atestar o depósito, então o depósito nunca chega a ficar vazio, e anda sempre quase cheio!! É um exemplo de um carro *gordo*!! Ele é gordo porque lhe estamos a dar “comida” sem que ele precise mesmo, ele tem-na de sobra (um depósito dá para 700 ou 800 Km).

Também podia ser *magricela*, se, de cada vez que o carro ficasse sem gasolina, lhe puséssemos o suficiente apenas para andar 20 Km. Depois de andar esses 20 Km acabava-se o combustível, e púnhamos mais outro tanto, e assim sucessivamente. O depósito assim andava sempre quase vazio (e por isso o carro estaria menos pesado), e seria um carro *magricela*. Ainda mais, estaria sempre nos limites de disponibilidade energética (esfomeado), e um errozito que cometêssemos na aceleração ou na velocidade (mais gasto com exercício ou actividade), ou mesmo na estimativa da distância a que estaria a bomba de abastecimento seguinte (saltando uma refeição), ficaríamos sem combustível e o motor deixaria de funcionar (morreríamos!).

É por isso que a Natureza inventou um sistema que o nosso instinto nos manda seguir: *atafulha-te de comida sempre que a tiveres disponível, porque quando estiver a sobrar eu guardo o excesso para tempos de vacas magras*. É a regra equivalente à que nós utilizaríamos para reabastecer o automóvel se não soubéssemos a que distância encontraríamos o próximo posto de abastecimento. A atitude inteligente seria encher o depósito, e voltar a encher a cada bomba que encontrássemos pelo caminho, sempre a meter o máximo de gasolina possível a cada paragem.

Assim como os carros hoje em dia gastam todos mais ou menos o mesmo em função daquilo que andam, o mesmo se passa com as pessoas, que apesar de terem gastos diferentes não são assim tão diferentes de umas para as outras. Um carro a gasolina gasta uns 6.5 L/100 em estrada, 7.5 L/100 em cidade, 10 L/100 a 200 Km/h, etc. Um carro a gasóleo gasta os seus 5.5 L/100, 6 L/100, ou 7 L/100, respectivamente. Note-se que isto são exemplos, e não me interessa se alguém estiver motivado a discutir a veracidade destes dados. Apresento-os como um *dogma*, uma vez que já apresentei aqui muitos, e vou continuar, até porque acho que gosto.

Da mesma forma, os homens são a gasolina, e as mulheres a gasóleo. Os homens gastam mais, mas são habitualmente mais fortes e enérgicos (vamos comparar um gasolina atmosférico com um gasóleo atmosférico, ou então ambos turbo-comprimidos, já que as comparações não terão significado de outra forma). As mulheres são mais económicas, pois gastam menos, e por isso não espanta se tiverem menos energia ou força para trabalhos físicos. Isto são considerações de índole geral, por isso não me acusem de machismo, ou coisa do género. Quem achar que sai fora desta tipificação por mim tudo bem. Se alguém acha que anda a GPL, por mim pode ser.

Por isso, regra geral, as mulheres engordam mais facilmente que os homens. Se ambos comerem uma refeição igual, as mulheres gastam menos que os homens, e por isso o corpo achará que a atitude inteligente será armazenar o excesso. Nas mulheres haverá mais excesso que nos homens, logo mais material para armazenar. Claro que esta não é a única diferença metabólica entre homens e mulheres, e há outras que têm mais a haver com aptidão para retenção de líquidos, ou mais acentuada predisposição para armazenamento de gordura corporal em certos lugares do corpo.

Da mesma forma, um atleta tem mais gastos energéticos que alguém que não faça exercício. Assim, um atleta tem menos tendência a engordar, porque gastando mais energia o excesso daquilo que come será menor, e relembremos que o excesso é o que fica armazenado nas banhas e pneus (além, claro, de proteínas e hidratos de carbono).

Após engordar o organismo resiste bastante bem ao emagrecimento. Como a gordura corporal é uma espécie de armazenamento de emergência, o corpo só a usa se a isso for forçado, depois de esgotadas todas as outras fontes energéticas.

Perder gordura é muito difícil porque a gordura corporal armazena uma quantidade gigantesca de energia. Um quilo de banhas tem cerca de 30 MJ, ou 7000 Cal. Isso é energia suficiente para manter um homem sem comer nada durante cerca de 3 dias, ou uma mulher perto de 4 dias. E note-se que 30 MJ é bastante, dava para levar o camião de 40 toneladas a uma altura de 75 metros, ou a uma velocidade (desprezando a resistência do vento) de 283 Km/h!! Jogar futebol durante 2 horas seguidas queimaria apenas 125 gramas de gordura corporal, e é por isso que é tão difícil gastar gordura acumulada.

Na verdade, perder mais do que 125 gramas de peso num dia, por exemplo a jogar futebol, é, na maior parte das vezes, devida a variações dos líquidos corporais (por transpiração, por exemplo), e esse peso recupera-se facilmente. Quando falo em dieta, refiro-me a perder peso de gordura corporal, e não perda de peso de líquidos.

Da mesma forma que se ganham banhas por comer demais, podem perder-se por comer de menos. Trata-se, mais uma vez, de energia a ser convertida de uma forma para outra, ou de outra para uma. Há ainda a considerar que o organismo humano gasta alguma energia nos processos digestivos, e há algumas perdas no processo de conversão e reconversão de energia para banhas e de banhas para energia. Mas isso vamos ignorar por agora (veremos isso a propósito de dietas catabólicas).

A tabela seguinte mostra algumas situações de actividade típica, e a energia que gastam. Estes dados variam um pouco de fonte para fonte, especialmente em função dos desportos serem praticados de forma competitiva ou não.

	Calorias por minuto e por peso corporal (Kg)				Calorias por hora e por peso corporal (Kg)			
	55 Kg	65 Kg	82 Kg	95 Kg	55 Kg	65 Kg	82 Kg	95 Kg
Dança aeróbica	5.8	6.6	7.8	8.6	348.0	396.0	468.0	516.0
Basket campo completo	9.8	11.2	13.2	14.5	588.0	672.0	792.0	870.0
Bicicleta 16 Km/h	5.5	6.3	7.8	8.3	330.0	378.0	468.0	498.0
Bicicleta 32 Km/h	11.7	13.3	15.6	17.8	702.0	798.0	936.0	1,068.0
Dançar rock&roll	3.3	3.8	4.4	4.9	198.0	228.0	264.0	294.0
Golf (com carrinho de mão)	3.3	3.8	4.4	4.9	198.0	228.0	264.0	294.0
Caminhada (hiking)	5.9	6.7	7.9	8.8	354.0	402.0	474.0	528.0
Jogging 8 km/h	8.6	9.2	11.5	12.7	516.0	552.0	690.0	762.0
Cortar a relva (a motor)	3.5	4.0	4.8	5.2	210.0	240.0	288.0	312.0
Corrida 12 Km/h	10.4	11.9	14.2	17.3	624.0	714.0	852.0	1,038.0
Sexo activo	3.9	4.3	5.6	5.9	234.0	258.0	336.0	354.0
Skating	8.1	9.3	10.9	12.0	486.0	558.0	654.0	720.0
Subir escadas	5.9	6.7	7.9	8.8	354.0	402.0	474.0	528.0
Nadar a ritmo moderado	3.9	4.5	5.3	6.8	234.0	270.0	318.0	408.0
Nadar depressa	11.0	12.5	14.8	17.9	660.0	750.0	888.0	1,074.0
Tenis (singles)	7.8	8.9	10.5	11.6	468.0	534.0	630.0	696.0
Volleyball	7.8	8.9	10.5	11.6	468.0	534.0	630.0	696.0
Caminhada 3 Km/h	2.4	2.8	3.3	3.6	144.0	168.0	198.0	216.0
Caminhada 6 Km/h	4.5	5.2	6.1	6.8	270.0	312.0	366.0	408.0
Conduzir um automóvel	1.1	1.3	1.6	1.9	64.4	76.1	96.0	111.2
Dormir	0.5	0.6	0.7	0.8	28.2	33.3	42.0	48.7
Ver TV	0.8	0.9	1.2	1.3	46.3	54.7	69.0	79.9

Tabela 5.1 – Gastos com actividades

Existe uma fórmula bastante usada, e que apresenta alguma exactidão para pessoas não muito gordas, não muito magras, não excessivamente musculadas, não-grávidas, etc, conhecida como fórmula de Harris-Benedict, que fornece o que é conhecido como ritmo metabólico base, ou BMR. Ela combina a altura da pessoa, o sexo, a idade, e o peso, e multiplica o resultado base por um ponderador adequado ao tipo de actividade da pessoa, e assim fornece uma estimativa para o consumo energético diário. Um bom conjunto de endereços para determinar gastos com as várias actividades físicas e desportivas a seguir:

<http://www.roche.pt/emagrecer/atividadefisica/>
<http://www.epub.org.br/nutriweb/n0201/gasto.htm>
<http://www.fitresource.com/Fitness/CalBurn.htm>

6. Energia nos Alimentos

De onde vem a energia da comida para começar? Bem, a viagem da energia pela cadeia alimentar começa quando o sol incide sobre uma planta verde. A planta guarda a energia em ligações químicas de alta energia, que os ruminantes e outros herbívoros decompõem para lhas retirarem. Os seres humanos não são muito eficientes a retirar energia das plantas, elas têm mais importância para nós ao fornecerem outros ingredientes não-energéticos mas ainda assim essenciais à nossa vida.

Há várias tabelas compiladas com os valores energéticos de vários alimentos. Uma das melhores que encontrei em português encontra-se em:

http://www.cnamimosa.com.pt/saude_detalle.asp?index=0&categoria=26&dossier=101

Mas há muitas outras, especialmente na internet, e a maior parte delas noutras línguas. Se bem que em termos energéticos não deverão haver incompatibilidades, podem surgir problemas de tradução para quem não sabe como os americanos designam a solha, por exemplo, ou cozido à portuguesa. Além disso já muitos alimentos trazem indicações energéticas, expressas em unidades padrão como 100g, ou 100ml. Poderá ser um pouco incómodo fazer a conversão para doses comestíveis, mas pode ser feito. Aqui ficam alguns:

Item	Cals/g	Cals/100g		
Manteiga			Pão	
Manteiga	7.2	720.0	Integral	2.1 208.0
Manteiga de amendoim	6.3	630.0	Pão de forma	2.6 262.0
Frutos/legumes			Pão de trigo	2.4 238.0
Laranja	0.4	38.7	Peixe	
Tangerina	0.8	75.0	Atum de conserva	3.4 340.0
Tomate	0.2	22.0	Bacalhau seco	3.2 322.0
Alface	0.2	15.0	Bacalhau fresco salgado	1.1 107.0
Pêro amarelo	0.6	64.3	Ovos	
Carne			Ovo de galinha	0.8 84.0
Bife de vaca	1.0	99.0	Marisco	
Bife de porco	1.1	114.0	Camarão	1.0 103.0
Frango	1.4	144.0	Lavagante	0.9 89.0
Massas/cereais			Molhos	
Arroz	3.4	343.0	Azeite	9.3 927.0
Esparguete	3.6	362.0	Chantilli	3.7 373.0
			Maionese	21.0 510.0

Batatas			Sobremesas		
Batata frita	5.5	552.0	Mousse de chocolate	2.6	262.0
Bebidas			Salada de fruta (sem álcool)	0.8	78.0
Coca-cola	1.8	180.0	Café	0.0	0.0
Coca-cola light	0.0	0.2	Açúcar	4.2	420.0
Compal Fresh 100% Orange	0.5	46.0	Tabela 6.1 – Calorias de alguns alimentos		
Fanta limão	2.1	211.0			

Um exemplo de uma refeição: um bitoque com um bife de vaca de 200g, 150g de batata frita, 100g de arroz, um ovo, alface, e tomate. Isto acompanhado por uma coca-cola de 33cl, e no fim uma mousse de chocolate e um café com açúcar.

	Peso (g)	Cal/g	Cal	% Aprox
Bitoque				
Bife de vaca	200	0.99	198	8%
Batata frita	150	5.52	828	34%
Arroz	100	3.40	340	14%
Ovo	85	0.84	71	3%
Alface	50	0.15	8	0%
Tomate	20	0.22	4	0%
Bebida				
Coca-Cola	330	1.80	594	24%
Sobremesa				
Mouse de chocolate	150	2.62	393	16%
Café	20	0.00	0	0%
Açúcar (no café)	8	4.20	34	1%
Total			2,470	

Tabela 6.2 – Refeição normal

Como se verá no capítulo 8 (de cálculos) percebe-se como é fácil engordar, pois os valores típicos para consumo energético diário para os homens são entre 1800 e 2600 Cal/dia, e para as senhoras entre 1600 e 1900 Cal/dia. Acontece que o nosso organismo, a partir de certo ponto, começa a desistir de acumular, quando já temos boas reservas, ou seja, quando já estamos gordos (como no automóvel, se tentarmos encher para além da capacidade do depósito começa a deitar por fora). Se não fosse assim, e a comer duas refeições destas por dia, não havia quem aguentasse muito tempo sem engordar.

Há recordistas de peso, algumas mulheres na casa dos 350 Kg, que fazem com que as reservas tenham limites muito altos (com certos tipos de alimentos e hábitos), e que precisam de 4 refeições destas por dia só para não emagrecerem (10.000 Cal/dia). O que se calhar já surpreende é uma refeição à base de Big Mac:

	Cal	% Aprox
Hamburguer	576	56%
Batata frita (média)	458	44%
Cola light 0.4L	2	0%
Total		1,036

 Tabela 6.3 – Refeição *fast food*.

Um exemplo de cálculos incómodos é uma fatia de pão barrada com manteiga. Normalmente é fácil saber quanta energia há em 100g de pão e em 100g de manteiga, mas o mais comum, por exemplo ao pequeno almoço, é uma fatia de pão de 30 gramas com 7 de manteiga. Nestes casos há que saber exactamente a energia por 100g do alimento em questão, e quanto desse alimento estamos a consumir. Para quem não quer ter trabalho a fazer contas forneço esses dados incluídos nos 10 EUR por quilo, entregues ao fim do pagamento dos primeiros 5 Kg...

Independentemente das tabelas de alimentos verifica-se com os testes do calorímetro que há alguns elementos que fornecem energia em quantidades bastante regulares: por exemplo, gordura animal fornece cerca de 9.3 Cal por grama, os hidratos de carbono cerca de 4.2 Cal por grama, e o álcool puro (uma fonte de energia muitas vezes esquecida) cerca de 7 calorias por grama (algures a meio caminho entre gorduras e hidratos de carbono).

Note-se um aspecto curioso: os hidratos de carbono fornecem menos de metade da energia da gordura animal. O açúcar é cerca de 99.9% hidratos de carbono. Na verdade o açúcar engorda menos que o peso equivalente de gordura animal!

Note-se também que um bife de vaca, por exemplo, não fornece 9.3 Cal por grama, mas sim cerca de 1 Cal por grama. Isto porque um bife de vaca não é 100% gordura animal, a começar pela quantidade de água que contém, e que hoje em dia é deliberadamente acumulada no animal para vender água ao preço de carne (quem já comprou bife de vaca e o tentou cozinhar sabe como ele encolhe quando a água sai na frigideira, mas peixe congelado cheio de gelo segue o mesmo princípio). O bife de porco já tem mais quantidade de gordura animal por cada grama, e o toucinho ainda mais.

7. A Teoria

Esta forma de dieta é baseada no método da restrição calórica. Sabendo como funciona o organismo, e como ele retira energia dos alimentos, vamos traçar um objectivo para perda de peso (o quanto queremos perder), um intervalo de tempo razoável para o efeito, e calcular quantas calorias devemos consumir por dia por forma a que não sejam suficientes para satisfazer as nossas necessidades diárias, e com isso convencer o organismo a retirar o que falta das reservas de gordura corporal. A energia, ao sair sob a forma de calor corporal (somente por estarmos vivos) e actividade (trabalho ou exercício) traduz-se numa perda de peso.

Depois vamos escolher os alimentos mais adequados para que a dieta não seja um sofrimento. Por exemplo, fazer dieta não significa que não se possam comer chocolates, gelados, ou pôr açúcar no café. O que é preciso é usar de bom senso, e mais à frente veremos como fazer isso.

Há outro aspecto importante: o sistema gastrointestinal não deverá estar mais do que 6 ou 8 horas parado, e por isso convém estarmos sempre a comer. Mas o ideal é escolher alimentos que não engordem muito. Por exemplo, as frutas são uma boa fonte de alimento em dieta porque têm bastante açúcar (bom para as necessidades energéticas de acção rápida, como para a actividade cerebral), e fornecem muita fibra. Mas não engordam muito, ou seja, têm poucas calorias por grama. Por isso são uma boa maneira de manter o sistema digestivo ocupado sem que isso corresponda a consumir muita energia. Mas nem todas as frutas são iguais, como se pode ver na tabela 6.1.

Outros factores a ter em conta são a necessidade constante de líquidos, e pausas para recuperação. Assim, é importante beber 1,5 L ou 2 L de água por dia, e não estar mais de 15 dias em acentuada restrição contínua. Essas pausas permitem à pessoa recuperar níveis recomendáveis de proteínas, vitaminas, etc., sem que o organismo entre, efectivamente, em carência.

Outros factores mais complicados dizem respeito à altura em que se come. Será bom manter um regime alimentar, de duas em duas horas, para que o organismo “pense” que não tem problemas de abastecimento de combustível, ou seja, que o combustível está sempre disponível. Isso ajuda a que ele “ache” que não é assim tão urgente fazer reservas de gordura corporal, e se “convença” que pode retirar energia dessas reservas, com isso gastando-as.

Há múltiplas ideias sobre como emagrecer com base em restrição calórica, e cada pessoa deverá fazer isso conforme ache mais adequado. Eu prefiro seleccionar os alimentos que dão “mais gozo” comer, e deixar os outros “menos interessantes” para trás.

Um aspecto muito importante para quem quer emagrecer através de restrição calórica é comer 80% das calorias nas primeiras 8 horas após o acordar. Uma das razões mais evidentes é que o organismo terá a oportunidade de relacionar a energia que está a receber com o nível metabólico, e vemos que ambos estão mais adaptados um ao outro pela manhã. A noite é o pior período para se comer a maior parte da energia do dia, pois o organismo não vai ter grande uso para a energia durante as 8 horas seguintes, e entra numa lógica de armazenamento.

8. Cálculos

Vamos começar por determinar quanto é que o nosso organismo consome por dia. Para isso basta ir à net, e usar a fórmula de Harris-Benedict para termos uma aproximação. Um endereço útil é:

<http://www.annecollins.com/calories/calorie-needs-men.htm>

Alternativamente, podemos usar a tabela 5.1 de gastos com as várias actividades e ir somando horas com os vários gastos com actividades que realizamos por dia (ou semana) e fazer o cálculo de qual o nosso valor médio de consumo energético por dia. A fórmula é, em geral, mais aproximada, porque tem em conta vários elementos diferenciadores, como a idade, o sexo, a altura, e o peso. Os valores típicos para homens são entre 1800 e 2600 Cal/dia, e para as senhoras entre 1600 e 1900 Cal/dia.

Para o meu caso o meu consumo energético nominal (BMR) rondava as 2200 Cal/dia. Incluindo fins-de-semana e variações semanais na actividade, o valor médio obtido deu-me 2500 Cal/dia, ou cerca de 10 MJ por dia (o equivalente a um aquecedor de 122 W ligado todo o dia, ou um de 2900 W ligado durante uma hora).. Se eu trabalhasse a electricidade custaria 0,29 EUR por dia (ou 58\$00 por dia) para me manter vivo, o que até nem seria assim tão caro! Ao fim do mês a conta seria de 8,70 EUR por mês (ou 1740\$00), e poupava imenso em comida.

Com estes valores o meu limite teórico para perda de gordura corporal é de cerca de 357 gramas por dia, se não comer nada de nada. Por outras palavras, são precisos 28 dias para perder 10 Kg de gordura corporal, com restrição extrema. Com restrição mais moderada, onde eu consumisse 1/3 das minhas necessidades energéticas por dia, então os restantes 2/3 iriam ser obtidos das reservas de gordura corporal, num total de 1667 Cal/dia extraídas das reservas. A 7000 Cal de energia para um Kg de gordura corporal perderia 238 gramas por dia, e precisava de 42 dias para perder 10 Kg de gordura corporal.

Note-se que perder peso não é exactamente a mesma coisa do que perder gordura corporal. Aqui a coisa depende bastante de pessoa para pessoa, mas tenho algumas indicações recolhidas de várias fontes que, em conjunto, dão a entender que por cada Kg de gordura corporal se perde 1,5 Kg de peso. Isto tem a haver com a quantidade de líquido armazenado na própria gordura, e quando a gordura vai embora o líquido também vai, e perdemos o peso de ambos em conjunto. Esta perda não é a mesma perda que por desidratação, que é uma situação a evitar sempre.

Por outro lado, raciocínios “intuitivos” dizem-nos que somos 70% água, o que dá a ideia que por cada 3 Kg de gordura temos 7 Kg de água. Se assim fosse perderíamos 2.3 Kg de água por cada Kg de gordura perdida, ou seja, 3.3 Kg de peso corporal perdido por cada 7000 Cal. Não estou em condições de confirmar nem desmentir, porque não encontrei fontes fidedignas para saber isso. Quem me enviar dados concretos e científicos sobre isto está dispensado de pagar o equivalente a 2 Kg de *shareware*. No meu caso estou mais perto da primeira hipótese (7000 Cal por cada 1,5 Kg de peso corporal) do que da segunda (7000 Cal por cada 3,3 Kg de peso corporal).

Cada pessoa deverá definir um ritmo próprio para si. Eu sinto-me confortável com uma restrição resultante entre 25% e 50% (consumir energia entre 25% a 50% dos gastos energéticos diários do meu organismo), e não gosto de um número muito rigoroso porque gosto de jantar fora de vez em quando, até comer uma pizza ou um hambúrguer com batatas fritas. Nessas alturas até posso consumir mais do que o que preciso, e faço uma compensação nos dias seguintes.

É também boa ideia reconhecer que não há forma simples de saber quanta energia tem uma comida cozinhada num restaurante, ou mesmo uma sopa caseira da avó. Somadas as calorias dos alimentos individuais de um bitoque, por exemplo, faltará calcular factores como óleos para os fritos, manteigas e margarinas, percentagem de gordura animal na carne, etc. Há algumas excepções, especialmente com multinacionais como a MacDonaldis, cujos produtos já foram testados exaustivamente, e sobre os quais há muitos dados independentes disponíveis na internet.

Dizem os especialistas que uma restrição para 80% não tem efeitos secundários para o organismo, e por isso não será necessário fazer pausas nem nada. Será uma forma de emagrecer de forma lenta, constante, e sem preocupações, por vários meses. Para o meu caso eu consumiria 2000 Cal/dia, e as restantes 500 viriam das reservas, sendo necessários 4 meses e meio para emagrecer 10 quilos. Como benefício não teria de prestar particular atenção aos sinais fisiológicos.

Claro que, com exercício, é possível exceder o consumo energético médio, e se se mantiver o mesmo consumo energético então será possível emagrecer mais depressa. Por exemplo, moro num quarto piso, e trabalho num quarto piso. Se deixar de utilizar elevadores, significa que subo 12 andares por dia, da seguinte forma: desço de casa de manhã e assumo que não gasto energia adicional por isso, chego ao trabalho e subo 4 pisos a pé (12 metros de altura). Chegada a hora de almoço desço (soma zero), e depois de almoço volto a subir 4 pisos de volta para o trabalho. Ao fim do dia desço (soma zero) e ao chegar a casa subo mais 4 pisos.

A energia necessária para me fazer subir 12 andares (que é a mesma que subir 3 vezes a 4 andares) é de 32.4 KJ, ou 7.7 Cal. Uma verdadeira desilusão, pouco mais do que a energia contida num único amendoim! Pode concluir-se que não é a subir escadas em vez de andar de elevadores que se aumenta o consumo energético a sério. Subir as escadas poderá ser útil mas por outras razões, nomeadamente de saúde. Claro que há alguma energia extra gasta sob a forma de calor, por o corpo aquecer à medida que sobe as escadas, mas não aumenta em muito o gasto energético.

Por isso, exercício para emagrecer que seja exercício a sério!! Correr durante uma hora gasta-me 1000 Cal. Por isso, e como aproximação, pode considerar-se que se consumo habitualmente 2500

Cal por dia, então num dia em que eu corra durante uma hora gastarei 3500 Cal, e isso já é qualquer coisa. Em 10 minutos já só chega a 150 Cal. Andar a pé uma hora gasta-me 216 Cal, o dobro do que uma hora a conduzir um automóvel, que gasta 111 Cal!

Note-se que fazer exercício intenso, especialmente para quem é sedentário, é um processo por si só. Houve mortos nas nossas mini-maratonas, pois estar 364 dias sentado no sofá a ver TV e de repente ir correr 7,2 Km é um bocadinho violento para o organismo. Quem quiser aumentar o consumo energético através do exercício deverá consultar fontes de informação disponíveis para saber qual a melhor forma de o fazer. Ou esperar por um documento *shareware* a falar disso.

Conforme o organismo vai perdendo peso, os valores para consumo diário terão de ser recalculados. Com estes cálculos será de esperar que o consumo energético por dia diminua conforme vamos emagrecendo. Isto pode não ser verdade se ao perdermos gordura corporal formos ganhando músculo, por exemplo através de exercício. Pessoas hiper-musculadas (por exemplo os concorrentes a homem mais forte do mundo, gastam 7000 Cal/dia em regime normal, sem fazerem nada de especial, e 14000 Cal/dia antes das competições por causa dos gastos com exercícios.

E podemos consumir elementos ricos em proteínas sem que sejam ricos em energia, para que as proteínas possam ajudar na construção e reconstrução de músculos e tecidos, sem com isso estarmos a estragar o nosso processo de eliminação de banhas.

Também é importante ter em conta que a restrição calórica durante o emagrecimento tem como objectivo retirar energia das gorduras corporais, e com isto consumi-las. No fim da dieta já não será necessário continuar a restrição, e nessa altura será possível manter o nível de gordura corporal fazendo refeições completas para o nível energético normal (recalculado para o novo peso após a dieta), efectivamente resultado em não-dieta.

Mas note-se que depois de acabar a dieta não podemos voltar a comer o que comíamos antes da dieta. Como no fim da dieta pesamos menos, então gastamos menos energia diariamente, e por isso teremos, forçosamente, de comer menos.

Por outras palavras, se com o que eu comia pesava 100 Kg, então se comer o mesmo e nas mesmas quantidades no fim da dieta (quando tiver 80 Kg) vou, obviamente, parar aos 100 Kg outra vez. Se calhar até um pouco mais de 100 Kg, porque o organismo vai achar que o que se passou foi um momento de irregularidade no fornecimento de comida, e terá de prevenir-se para outro, aumentando “o tamanho do depósito de combustível” (espertinho, não é?). Devo ajustar os meus consumos, após a dieta, à nova realidade de ter apenas 80 Kg.

Também é normal perder 4 ou 5 quilos nos primeiros dias da dieta. Além do peso que perdemos função da própria dieta, pelo facto de comermos menos teremos menos comida acumulada dentro do organismo a fazer a sua viagem pelo tracto digestivo. Por outras palavras, será normal perder 2 ou 3 quilos resultado de não termos 2 ou 3 refeições normais *em trânsito* no organismo, e mais umas perdazitas por causa dos líquidos que acompanham essas refeições na sua viagem e dos quais também deixamos de precisar.

Com a perda de comida em trânsito perdi um total de cerca de 14 kg em 30 dias. Se assumirmos que perdi 4 kg por causa da perda de comida em trânsito e a água que lhe está associada, então perdi 10 Kg de peso corporal em 30 dias. Estes 10 Kg corresponderão a cerca de 6.7 kg de gordura corporal e 3.3 Kg de água a ela associada, o que equivale a um consumo das reservas de 46 900 Cal.

Se dividir por 30 dias dá um consumo médio de 1560 Cal/dia das reservas, o que significa que consumi uma média de 1000 Cal/dia de alimentos, ou uma restrição a 40%. É o facto de a balança

comprovar de forma tão precisa o modelo teórico que me levou a acreditar que esta informação pode ser útil para mais alguém com “espírito científico” e uns quilos a mais.

No entanto, a perda de peso por causa de reduções da quantidade de comida em trânsito pelo organismo, deverá ser considerada uma perda temporária. Quando a dieta acabar, e forem retomadas as refeições normais sem restrições, o organismo voltará a ter uma quantidade grande de comida em trânsito, e a água que lhe está associada.

Nessa altura esse peso reaparecerá de forma tão rápida como desapareceu. Por isso, se o objectivo for chegar aos 80 Kg, deverá apontar-se a dieta para os 76 Kg, para depois deixar aumentar naturalmente mais uns 4 Kg por causa do acumular de comida no organismo com a retoma de alimentação em quantidades regulares de manutenção.

Um outro factor a ter em conta é o nível de sal na comida. Muito sal aumentará a retenção de líquidos no organismo. Embora não seja responsável por aumentar a quantidade de gordura corporal (visto que tem zero calorias), poderá ser responsável por lançar confusão e dúvida quando nos pesamos.

Há também a percepção geral de que fritos engordam mais do que grelhados. Para entendermos isso devemos considerar os diferentes tipos de gorduras: gorduras saturadas, mono-insaturadas, e poli-insaturadas. As diferenças são, regra geral, aplicáveis à saúde (como contribuição para o colesterol, por exemplo), e não devidas à quantidade de energia que contém. As gorduras saturadas são geralmente de origem animal, e as insaturadas de origem vegetal.

Fritar um alimento, por exemplo, pode modificar a percentagem que ele contém dos vários tipos de gorduras, mas dificilmente lhe altera o valor energético, pelo menos directamente. Essa alteração normalmente é por via indirecta, por o alimento frito passar a conter uma certa quantidade da gordura usada na fritura (margarinas, ou óleos, por exemplo). Quem já fritou batatas sabe que, de tempos a tempos, é preciso meter mais um litro ou outro de óleo na fritadeira, pois o nível baixa com o número de frituras. Porquê? Para onde foi o óleo? Elementar caro Dr. Watson...

9. Primeiros Passos

A primeira coisa a fazer é uma aposta com alguém. E de um valor elevado, para não restarem dúvidas de que não vão perder o interesse em perder peso por nada deste mundo. Outra hipótese é visitarem a minha clínica *shareware* e pagarem as consultas, sabendo que dou prémios por consultas pagas com bons resultados obtidos.

Depois é necessário comprar uma balança de jeito. É importante que não tenha erro, ou que tenha o menor erro possível. Note-se que ter uma resolução de 100 gramas não é o mesmo que ter uma exactidão de 100 gramas. A resolução de 100 ramos significa que o mostrador consegue mostrar pesos diferentes, em passos de 100g, por exemplo 89.2 Kg ou 89.3 Kg, mas não menos de 100g. Isso quer dizer que os pesos 89.21 Kg e 89.22 Kg são mostrados com o mesmo valor, 89.2 kg.

Isto não é o mesmo que o peso estar, efectivamente, certo. Pode parecer pouco importante, se a balança tiver um erro constante. Se a primeira pesagem diz que temos 89.2 Kg e a da farmácia diz que temos 95.2 Kg, podemos pensar que a nossa balança tem um erro, para menos, de 6 Kg. Então quando a nossa balança disser que temos 80.0 Kg, teremos na realidade 86.0 Kg, mas saberemos com certeza que perdemos 9.2 Kg (de 89.2 para 80).

O raciocínio anterior não é verdadeiro se o erro da balança não for constante. Uma boa experiência é pesarmo-nos 10 vezes seguidas e ver se dá sempre o mesmo valor. Quanto mais variados forem os 10 resultados obtidos, então tanto pior será a balança.

Na minha opinião 75 EUR ou 100 EUR compram uma boa balança, mas se calhar menos dinheiro também consegue comprar uma boa balança para quem quiser procurar. A leitora ou leitor não se devem assustar por causa destes valores. A dieta custa dinheiro. Poupa-se algum em comida, é verdade, mas o que se gasta na balança e em roupa nova sai caro! O *shareware* até nem sai assim tão caro...

Um dos passos mais importantes para iniciar a conversão de reservas em energia é fazer o que eu chamo de *trigger*. Constatei que o meu organismo não ligava nenhuma à restrição calórica como indicação de que era preciso ir buscar às reservas, e isto durante umas duas semanas. Ele preferia fazer-me dormir mais tempo do que o habitual, e deixar-me andar com uma ligeira sensação de sono o dia todo. Assim, experimentei uma restrição extrema durante 2 ou 3 dias e resultou. Essa restrição extrema traduziu-se em comer 5 ou 6 pêros amarelos por cada dia desses 2 ou 3, e beber o máximo de água que aguentasse.

Ao fim desses 2 ou 3 dias o sindicato dos conversores de banha em energia lá percebeu que era melhor começar a trabalhar ou a fábrica iria à falência, e começou a gastar das reservas. Comecei a perder peso de forma visível. Além disso a energia voltou, e já não sentia necessidade de dormir 10 ou 11 horas, e 8 horas voltou a ser suficiente. Depois disso voltei à restrição moderada.

Também tentei manter um registo do que comia, do peso que perdia, etc. Mas acho que não vale a pena, a paciência vai-se rapidamente, especialmente em resultado de depressa conseguirmos começar a fazer contas de cabeça com os alimentos que comemos. O meu registo foi rigoroso durante 5 dias, e depois foi uma balda.

10. Todos os Dias

Bem, manter a dieta no dia-a-dia é fácil. O que recomendo é que se preste muita atenção ao nível de hidratação, que deverá sempre ser absurdamente elevado, e não entrar em esquemas descontrolados. Um exemplo seria fazer uma restrição para 20% ao mesmo tempo que começamos a fazer exercício físico intenso.

Isto resultará numa alteração tão drástica que eu duvido que o organismo conseguisse lidar bem com isso, até porque a rapidez com que o organismo consegue fazer conversão de banhas em energia não é ilimitada. A fazer exercício convém ser moderado, especialmente se se vem duma situação de acentuado sedentarismo. O melhor é ir com calma, e estar longe dos limites teóricos do modelo.

O que eu faço é comer muita fruta (pêros amarelos e laranjas porque são os meus preferidos), combinando com poucas quantidades de salsichas, queijo, leite, atum, ovos, tomate, e batata. Para guloseimas uso maionese, e amendoins (adoro amendoins). Combinados nas quantidades adequadas permitem fazer o gosto ao dente, o que psicologicamente ajuda bastante a que a dieta não seja um sacrifício. Não gosto de chocolate, mas se gostasse provavelmente haveria maneira de poder comer um chocalatinho por dia sem estragar a dieta. Isto não significa *pode-se*, mas sim *deve-se* comer coisas que gostemos para nos sentirmos bem. Este é um princípio básico desta dieta.

De vez em quando, uma vez por semana, ou de duas em duas semanas, faço estragos, com o objectivo de repôr substâncias em falta no organismo, e não deixar que ele se acostume à ideia de estar em restrição e com isso reduzir o nível metabólico do meu organismo, efectivamente habituando-se a gastar pouco porque recebe pouco.

Como medida adicional de controlo podemos validar na nossa balança de elevada qualidade os nossos progressos dia-a-dia. É uma sensação interessante decidir se no dia seguinte vamos ter, por exemplo, menos 200 gramas, e na manhã seguinte confirmar isso na balança. Depois escolhemos perder 100 gramas, e, mais uma vez confirmamos no dia a seguir. É fascinante, e dá uma sensação de compensação que, juntamente com as guloseimas diárias, até faz com que tenha piada fazer dieta.

Para medir as alterações de peso recomendo que se façam apenas de manhã, após ida à casa-de-banho, e sempre com a mesma roupa (ou sem ela). É em vez de nos pesarmos apenas uma vez acho bom pesarmo-nos duas ou três para compensar eventuais erros da balança. A razão de ser disto é que, claro está, pesarmo-nos numa altura qualquer depende do que comemos e bebemos, e há quanto tempo. Assim, o melhor é fazermos isso na altura que esteja menos sujeita a esse tipo de perturbações. Mesmo que hajam algumas perturbações provocadas pelo que fizemos no dia anterior, serão menos do que se nos pesarmos de forma irregular e inconsistente.

11. Maus Comportamentos

Os maus comportamentos podem ser controlados ou descontrolados. O melhor é que sejam controlados, mas os descontrolados também podem ser corrigidos. Nos dias seguintes a um excesso a normalidade poderá ser repostada acentuando a restrição, ou hiper-hidratando o organismo. Isto promove a redução do tempo de permanência desse excesso no organismo, reduzindo assim o potencial para absorção de energia para o organismo.

Os maus comportamentos controlados podem e devem ser planeados e incluídos na dieta. Se controlados o melhor é que aconteçam nas primeiras refeições da manhã, de preferência pequeno almoço, ou então almoço. Estas recomendações podem fazer uma diferença de 20% ou 30%, de acordo com a minha experiência.

12. Exercício para Emagrecer

O exercício como forma de emagrecimento é um problema. Para tonificar músculos é excelente, qualquer exercíciuzinho que seja é sempre bem-vindo. Mas para emagrecer com exercício são precisas umas doses gigantescas de actividade intensa e prolongada, como mostra a tabela 5.1. Como podemos ver na tabela, uma hora a nadar a ritmo moderado gasta quase o mesmo que 8 horas a dormir, e por isso, pode-se concluir que dormir é uma forma de exercício.

13. Calorias Negativas

Embora todos os alimentos tenham algumas calorias, muito acreditam (inclusive alguns médicos) que existem alguns alimentos que gastam mais energia no processo digestivo do que a energia que contêm. Por exemplo, um alimento que tenha 100 Cal, mas que nos gaste 250 Cal no processo digestivo, resulta numa perda de 150 Cal se ingerido, em vez de um ganho de 100 Cal.

O termo *comida catabólica* foi usado inicialmente pelo Dr. Victor Lindlahr, que em 1929 publicou um relatório relativamente bem conhecido sobre “calorias inversas”, ou calorias negativas. A teoria subjacente é que, certos alimentos como os bróculos, as cebolas, as maçãs, e mais uns 100 outros, fazem com que seja produzida no pâncreas uma hormona mágica chamada *glucagon*, que é apenas produzida na presença de alimentos *catabólicos* (que destroem tecidos, por a oposição a *anabólicos*, que constroem tecidos).

Aqui vai uma lista de alimentos alegadamente catabólicos, que só não é mais extensa porque não sei traduzir os nomes de muitos dos alimentos alegadamente catabólicos que se encontram por esse mundo fora (Salsify? Okra? Muskmelons? ...). Devo dizer que, eu, pessoalmente, duvido de muitos deles. Por exemplo, os mariscos tendem a fazer-nos perder peso também por outras vias, nomeadamente por serem relativamente tóxicos para o nosso organismo, e, sendo portanto aceleradores dos processos de eliminação. Suspeito que, por isso, usá-los como alimentos regulares ou frequentes, com fins catabólicos, poderá ser manifestamente pouco saudável.

maçãs (melhor quando comido crú)
alperces (melhor quando comido crú)
Alcachofras
Espargos (melhor quando comido cozinhado)
Beterrabas
amoras (melhor quando comido crú)
uvas-do-monte (melhor quando comido crú)
Bróculos (melhor quando comido cozinhado)
couve de Bruxelas
repolho branco (melhor quando comido crú)
repolho vermelho (melhor quando comido cozinhado)
melão (melhor quando comido crú)
Cenouras (melhor quando comido crú)
topo da cenoura (melhor quando comido cozinhado)
couve-flor (melhor quando comido cozinhado)
aipo vermelho (melhor quando comido cozinhado)
aipo (melhor quando comido crú)
cerejas (melhor quando comido crú)
chicória (melhor quando comido cozinhado)
repolho chinês
Moluscos (cozinhados)
bifes de bacalhau
Milho
Caranguejos
pepinos (melhor quando comido crú)
passas de Corinto
solha de mar
pés de rã
salada de fruta
Alho
uvas (melhor quando comido crú)
feijões verdes

limões (melhor quando comido crú)
alface (melhor quando comido crú)
Lagosta
Manga
cogumelos (melhor quando comido cozinhado)
mexilhões (alimento de mar)
Nectarinas
cebolas (melhor quando comido crú)
laranjas (melhor quando comido crú)
Papaia
Pêssegos (melhor quando comido crú)
pêras (melhor quando comido crú)
abacaxi (melhor quando comido crú)
Ervilhas
Pimentas (melhor quando comido crú)
Pickles
abacaxi (melhor quando comido crú)
ameixas (melhor quando comido crú)
abóbora (melhor quando comido cozinhado)
rabanetes (melhor quando comido crú)
repolho vermelho
Camarão
espinafre (melhor quando comido cozinhado)
tangerinas (melhor quando comido crú)
tomate (melhor quando comido crú)
nabos (melhor quando comido cozinhado)
melancia (melhor quando comido crú)

Tabela 13.1 – Tabela resumida de alimentos alegadamente catabólicos

As dietas catabólicas são mais do que apenas comer alimentos com propriedades catabólicas, e são um processo por si só, merecedores de um documento próprio. No entanto a descrição do processo de perder gordura corporal recorrendo a estes alimentos pode ser obtida de muitas fontes, sendo sempre devidos os cuidados mais elementares de validação de informação. Nomeadamente, devem

ser evitadas informações sobre este assunto de fontes com objectivos comerciais (ou porque vendem livros, ou *software*, ou coisas do género).

14. Resumo em 12 pequenos passos

Para quem achou isto muito trabalhoso de ler é melhor desistir e ir fazer uma lipoaspiração. Para quem leu mas tem algumas dúvidas ou dificuldades em materializar e organizar estes conceitos, aqui vai um mapa-resumo:

- 1) Determinar o consumo de energia do organismo, por dia, através da fórmula de Harris-Benedict. Chamemos a este valor E_{DO} , ou energia diária do organismo.
- 2) Definir objectivos razoáveis para a perda de peso, tanto na quantidade como no tempo do processo. Não será razoável tentar perder mais de 200 ou 300 gramas por dia, dependendo da pessoa e da sua condição física. Um valor “já bom” será mais entre as 100g e as 150g por dia (4,5 Kg por mês) dependendo da pessoa, e das exigências. Calcula-se então a energia E_{PD} que se quer perder por dia com a fórmula $E_{PD}=P_{PD} \times 7000.$, onde P_{PD} é o peso a perder por dia, em Kg. Se a energia E_{PD} superar E_{DO} , então estamos a ser muito exigentes. Na verdade, E_{PD} superar 75% de E_{DO} já é pedir muito, pois haverão certamente consequências na saúde. O valor de E_{PD} que deve ser considerado sustentável a longo prazo (mais de um mês sem pausas) não deverá exceder 20% de E_{DO} .
- 3) Calcular quanta energia E_{CD} devemos consumir por dia para atingir os objectivos de tempo e quantidade para a perda de peso, calculando $E_{CD}=E_{DO}-E_{PD}$, ou seja, a energia a consumir diariamente é igual à energia diária do organismo menos a energia que se quer perder por dia (que é a energia a retirar das reservas).
- 4) Fazer uma selecção bem esclarecida dos alimentos que constituem guloseimas para nós. Estes alimentos são os que nos vão permitir não sentir um grande sacrifício durante a dieta. Para mim são os amendoins, para outros pode ser chocolate, ou gelados. É de extrema importância que estes alimentos estejam bem documentados, em termos calóricos. Por isso sobremesas caseiras são de evitar. É preferível comprar alimentos que documentem a energia que contém, que hoje em dia são já muitos. A energia consumida com guloseimas não deverá exceder 30% da energia E_{CD} que se consome diariamente.
- 5) Fazer uma lista dos alimentos que consideramos dispensáveis, por não lhes acharmos muita piada. As massas, o pão, o arroz têm todos bastante energia, mais pela quantidade que se costuma comer a uma refeição do que pela densidade energética que têm. Por exemplo, 100g de esparguete ou arroz têm cerca de 3,5 vezes a energia de 100g de bife de vaca. Os alimentos desta lista são os que deverão ser evitados. Eu, por exemplo, se me derem a escolher, prefiro comer 100g de um bife de vaca do que 30g de arroz, e portanto posso dispensar o arroz.
- 6) Comer várias vezes ao dia (mais de 6) alimentos que não estejam na lista dos dispensáveis, procurando ingerir 80% da energia nas primeiro 8 horas do dia. Ir fazendo misturas de comida “normal” com guloseimas, por forma a que não se sinta sofrimento em demasia, e por forma a que, ao fim do dia a energia consumida seja E_{CD} .
- 7) Beber muita água, quantidades gigantescas de água como se amanhã não houvesse mais e estivéssemos no meio do deserto. Há quem diga que não se deve beber água

nem 30 minutos antes nem 30 minutos depois das refeições, mas informação sobre este assunto não é muito consistente. Eu ignoro esse pormenor e bebo a maior parte da água às refeições, que é quando mais me apetece.

- 8) Se ao fim de uns 6 ou 7 dias não se notar nada de especial na balança (que é o mesmo que dizer as contas não baterem certo) experimentar o *trigger*, não comendo nada durante o 2 ou 3 dias a não ser maçãs ou pêros (umas 5 ou 6 por dia) e água. Note-se que será normal perder mais peso ao início do que o esperado, por causa da eliminação de comida em trânsito, o que não será forçosamente sinal de que a dieta esteja a resultar. Se o *trigger* não for necessário então deve ser evitado.
- 9) Maus comportamentos devem ser punidos com grandes doses de auto-flagelação e/ou imolação em praça pública. Depois disso deverão ser tomadas medidas correctivas, considerando que a energia consumida em excesso deverá ser suprimida nos 7 dias seguintes, e não logo no dia seguinte. Isso permitirá fazer a correcção com alterações mínimas ao plano estabelecido, e sem entrar nos limites do organismo. Por exemplo, uma pessoa que precisa de 1500 Cal/dia, e tem uma dieta de 700, se por acaso consumir num dia 2100 então terá 1400 de excesso. Por isso, melhor que estar 2 dias sem comer (a 700 por dia) para compensar os estragos, deverá consumir apenas 500 (em vez de 700) nos 7 dias seguintes, totalizando assim as 1400 do excesso mas ao fim de 7 dias. Mais do que um abuso por semana merece ser punido com a morte, e poderão continuar a emagrecer mas no inferno, com os trabalhos forçados e a transpiração provocada pelo fogo eterno. Não interessa que seja rápido, porque terão a eternidade para isso. Pode-se considerar de outra forma, que a dieta perdeu um dia, e assim o excesso será apenas 600 (2100-1500).
- 10) Se os objectivos levarem a uma dieta muito intensiva deverão ser feitas pausas de 1 semana a cada 3 ou 4. Durante as pausas devem ser comidos alimentos o mais representativos possível da conhecida *roda dos alimentos*, e em quantidades normais para a energia diária do organismo *EDO*.
- 11) Durante toda a dieta deve prestar-se atenção ao todos os sinais fisiológicos de fraqueza física, desidratação, etc. Se se verificar algum devem ser tomadas medidas para normalizar a situação. Em circunstâncias normais não deverá sentir-se fraqueza (excepto um tempo de sono prolongado durante o *trigger*), e nunca deve faltar água para os processos naturais de eliminação.
- 12) Em caso de satisfação devem pagar-me 10 EUR por cada quilo perdido. Em caso de insatisfação devem destruir o documento e todas as cópias que possuam.

15. Referências

Não vou dar referências sobre as fontes que consultei, porque há muita informação disponível sobre restrição calórica, e assim é desnecessário correr o risco de viciar as opiniões dos leitores fazendo-os consultar as mesmas fontes que eu e com isso chegar às mesmas conclusões e da mesma maneira. Em vez disso prefiro apelar à diversidade e convidá-los a procurar por vós próprios evidências da validade ou não desta informação, e convidar quem detecte incorrecções neste documento a apontá-las. Quem quiser receber *updates* conforme estejam disponíveis envie-me um *e-mail*.

Rogério Rilhas, 2004-Abr-24
comments@rilhas.com