

FIM DE ANO DOCE E CALÓRICO

Em um 2020 atípico, afetado pela pandemia, festas de Natal e Ano Novo exigem cuidados com a alimentação em meio a uma 'gorda' quarentena. P.2



IMAGEM INTERNET

IMAGEM ARQUIVO PESSOAL



IMAGEM INTERNET



CEIA E QUILOS GANHOS NA QUARENTENA: UM PROBLEMA BEM PESADO

Rotina e ansiedade foram combinação indigesta na vida dos brasileiros e as festas de fim de ano são uma provação a mais na luta com a balança

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

ONatal já passou, mas o Reveillon está aí. Depois dos panetones e das rabanadas, vivemos a virada de ano para agravar a situação em relação aos quilos extras adquiridos. Hora de muita gente se empanturrar mais uma vez. Afinal, em meio à pandemia, a despensa ficou mais visível e acessível. Basta uma levantadinha do sofá.

Seja sentado por horas no home office, seja vendo aquele milésimo filme da quarentena, como não ceder às tentações e não ir a cada dois minutos fuxicar as guloseimas do armário? Como não abrir a geladeira a todo instante e comer mais um pedacinho de quindim daquela mesa bonita da Ceia?

Principalmente nesse ano. Embora 2020 tenha sido de grandes provações para todos, muitas famílias ainda mantêm o espírito de celebrar e aproveitar esta data essencial para todos.

Não há dúvidas de que o isolamento, absolutamente necessário para achatarmos a curva de contágio do coronavírus, preservarmos

o sistema de saúde e evitarmos um colapso, afeta nosso emocional e psicológico. Mas a mudança repentina na rotina de muitos brasileiros já está fazendo diferença no físico também.

A jornalista niteroiense Bella Lopes se dedica, e muito, aos exercícios. São caminhadas na praia, circuitos on-line e cuidados como massagem e drenagem linfática. Ainda assim, a luta é árdua para não deixar o comodismo e o tédio ditarem as regras:

“Eu amo comer, como com prazer e, vamos ser sinceros, prazer nessa pandemia acaba valendo ouro. Tomar uma cervejinha, aquela pizza quente entregue em casa sem correr riscos e um brigadeiro de colher são melhores que muita gente. No Natal eu me joguei no pavê e dia 31 já sei que não será diferente”, revela Bella, admitindo que as rabanadas do dia 25 já fizeram a roupa apertar no corpo.

De acordo com dados divulgados pelo Ministério da Saúde, cerca de 38% da população brasileira relatou mudanças de hábitos na alimentação ao longo do isolamento social, seja comendo mais que de costume ou com falta de apetite. Em outro

estudo, de formato on-line, pesquisadores das áreas de endocrinologia, patologia e psicologia identificaram que 23% dos entrevistados engordaram durante o distanciamento social e passaram a comer mesmo sem sentir fome.

A atenção é devida: o ganho de gordura corporal pode interferir, de forma direta, na qualidade de vida do indivíduo. Entre as patologias e quadros clínicos citados como correlacionadas ao excesso de peso estão a diabetes, apneia do sono, hipertensão e gota.

Mesmo aquela pessoa bem regrada com a alimentação pode ter saído da rotina alimentar nessa quarentena. Se isso aconteceu com você é provável que tenha ganhado um pouco de peso, como é o caso da recepcionista Mônica Neves de 32 anos:

“Eu até já estava querendo emagrecer, perder uns quilinhos e a quarentena me trouxe o oposto e eu queria: mais sobrepeso ainda. Fico horas na sala com meus filhos, brincando, vendo TV e tudo me puxa para um salgadinho, um docinho. Principalmente quando assisto aos telejornais... Me dá uma gastura, um medo.”

IMAGEM INTERNET



IMAGEM ARQUIVO PESSOAL



Bella Lopes se exercita sempre, mas não abre mão dos prazeres à mesa, seja no Natal ou no Ano Novo

Muita atenção com os ‘gatilhos para a fome’

► Tal medo tem explicação: estamos sendo bombardeados de informações. É importante filtrar o que vemos e ouvimos. Não estamos falando apenas das mortes, apesar desta ser a pior parte, mas dos efeitos nocivos na economia e das mudanças drásticas na rotina da população. Pavor. Preocupação. Estresse. Todos são gatilhos para uma fome que pode ser muito mais mental do que física. E entram em cena os bolinhos, os hambúrgueres, pizzas e não foi à toa que o serviço de delivery de comida aumentou em 63% em todo país.

Para a Nutrichef e professora de Gastronomia Ana Pochettini, da Escola Vegetaria Agrícola no Centro de Niterói, é preciso fazer um estudo comportamental e emocional para entender melhor a relação com o alimento e o papel da comida nesse momento turbulento que vivemos e não fazer das festas de fim de ano um comer sem fim:

“Alimentação saudável e atividade física compõem os dois pilares para o emagrecimento, sendo a alimentação o principal deles, tendo em vista a sua capacidade de promover um déficit calórico considerável.

Alimentos ricos em fibras, ferro, proteínas, vitamina C, D e minerais mantém a imunidade forte. Mas mais do que perder peso, precisamos encontrar o equilíbrio que nos leve à uma vida saudável e plena apesar de todas as incertezas.”

Como correr atrás do prejuízo é muito mais trabalhoso, algumas medidas simples podem ajudar a reduzir o incômodo dos excessos. Ficar atento já na hora de escolher e preparar os alimentos, não deixar a salada acabar, preferir frutas a doces, optar pelo creme de leite light e bebidas com zero açúcar já ajudam no controle do peso e na saúde. Uma rabanada, um pedaço de panetone, uma taça de vinho estão liberados. A questão é sempre o exagero, que em nada na vida faz bem. Sobre o consumo de álcool, vale lembrar que as bebidas não são isentas de calorias e contribuem para o aumento de peso. Para evitar a ressaca no dia seguinte, a velha dica de ingerir muita água é sempre bem-vinda.

Nas refeições, as carnes magras são as melhores opções, tais como o peru, frango e o peixe. Boa opção para a virada de ano, o peru é uma das opções com a menor quantidade calórica. Uma fatia com cerca de 100 gramas possui em torno de 185 calorias. O frango pos-

sui mais sabor que o peru, mas tem mais calorias: uma porção com cerca de 100 gramas é equivalente a 239 calorias, segundo o USDA (United States Department of Agriculture). Rico em vitaminas, o bacalhau possui baixa taxa de gordura e cerca de 120 calorias a cada 100 gramas.

Na hora da sobremesa, para muitos, é que o bicho pega... Bolos, tortas, pavês, mousses, pudins e uma infinidade de doces. É quase impossível não brilhar os olhos com tantas gostosuras. Uma boa opção são frutas secas, tais como passas, tâmaras, ameixas secas, damasco e afins. Na querida rabanada, uma dica é assar ao invés de fritar.

O ideal é planejar os horários das refeições, se movimentar mesmo que seja numa dança louca com os filhos na sala, tentar fazer escolhas melhores nos alimentos, estabelecer pequenas metas. Mas não se cobre tanto. Todos estamos vivendo inseguranças. Foque na saúde, mental e física, e tenha paciência e o mais importante: respeite seu tempo. Mas celebre. Comemore. Aproveite sim. Este, mais do que os outros anos, pede. E que venha 2021.



Bolos e doces: deliciosos perigos nas festas de fim de ano após um 2020 inusitado, com quarentenas em meio à pandemia