



Como driblar o inverno que engorda

Especialista diz que produtos naturais ajudam a saciar a fome

SIMONE SCHETTINO

De acordo com um estudo da University College of London, na Inglaterra, ligar o aquecedor no inverno é um dos vilões que ajudam a fazer os quilinhos extras pesarem na balança. No Brasil, não tem como por a culpa na calefação, mas ninguém pensa duas vezes antes de culpar o inverno pelas gordurinhas localizadas.

De acordo com a médica ortomolecular Jacqueline Serra, a explicação é bastante simples. Nesta estação o corpo fica mais lento e o metabolismo tem que trabalhar mais para fornecer energia.

“E quem nos dá energia? Os alimentos. Então é neles que descontamos nossas carências energéticas, vamos dizer, sazo-

nais”, brinca.

Jacqueline diz ainda que, no final do inverno o número de pacientes no consultório em busca de perder peso aumenta bastante, principalmente o de mulheres.

Para fugir do sobrepeso e das dietas no próximo verão, a médica aconselha a usar o frio-zinho como aliado e caprichar em espessantes naturais, que ajudam a saciar a fome antes de passar do limite de calorias.

Ela explica que um dos complementos que ela mais receita é o Fabulles, desenvolvido em um laboratório holandês que é referência global em soluções para nutrição.

Fabricado a partir do óleo de palma e aveia, o composto é vendido sob forma de pó emulsionável que, ao ser ingerido,

é levado ao sistema intestinal, onde o controle do apetite é acionado, enviando sinal de saciedade para o cérebro. A médica aconselha a acrescentar a sucos, iogurtes, shakes, ou da maneira que se quiser.

“O interessante desta substância é que a incorporação em bases alimentícias não acrescenta as calorias dos produtos. Com a sensação de saciedade fica mais fácil gerenciar as calorias ingeridas e permanecer na dieta”, explica.

Outra novidade desse inverno é o Slendesta, feito com extrato da batata, que é comercializado em cápsulas para ser ingerido duas vezes ao dia.

“Cada alimento produz uma sensação de saciedade diferente, sendo a batata um dos que mais produz esta sensação porque

possui componentes que fazem com que o nosso estômago comunique saciedade ao cérebro”, diz a médica.

Para Jacqueline, a grande vantagem dos componentes naturais é que eles não possuem efeitos colaterais e, por isso, são uma boa saída para quem quer emagrecer com saúde. Além de fornecer vitaminas, eles suprem as necessidades eventuais do organismo.

No entanto, não adianta nada tomar o composto sem fazer exercícios ou seguir uma dieta saudável.

“Atividades físicas, boa alimentação e hábitos saudáveis são os mais importantes para quem deseja manter o peso no inverno, pois o suplemento deve apenas ajudar a melhorar o funcionamento do corpo”, conclui.