

## Os maiores erros de quem faz “dieta”! Conheça alguns erros comuns perante o desejo de emagrecer

Quando se está insatisfeito com o peso, tudo que se ouve dizer a respeito de emagrecimento é seguido a risca por algumas pessoas sem que elas saibam verdadeiramente quais os efeitos que tais atitudes podem causar. Conheça a seguir alguns dos erros mais comuns que não devem ser praticados:



- **Querer resultados muito rápidos:** Não tenha pressa para emagrecer. Você ficará ansioso (a), frustrado (a), sempre com a sensação de que “não está dando certo” e acabará sentindo mais ansiedade e mais vontade de comer.
- **Fazer jejum por tempo prolongado:** O gasto de energia pode diminuir para compensar a não reposição de energia e a pessoa não perde peso.
- **Comer menos de 1.200 calorias ao dia:** Não promove emagrecimento saudável e duradouro. Ocorrem deficiências nutricionais por não garantir quantidades mínimas de cada grupo alimentar. Como adaptação, o gasto de energia pode diminuir, favorecendo o ganho de peso. Lembre-se que ninguém consegue comer tão pouco por muito tempo, sendo o maior perigo as compulsões que podem ser desencadeadas.
- **Pular ou substituir refeições por sucos, frutas ou outros alimentos isolados:** Não possuem todos os nutrientes necessários. Na próxima refeição, a tendência é comer mais que o necessário e de maneira inadequada.
- **Comer sempre o mesmo alimento:** É enjoativo. Quanto maior a variedade e o número de cores e sabores, mais nutritivas são as refeições e maior a sensação de saciedade.
- **Eliminar os alimentos ricos em carboidratos das refeições:** Eles são a principal fonte de energia e colaboram, ainda, no emagrecimento. A falta desses alimentos em uma refeição leva à “fissura” por alimentos justamente fonte de carboidratos e podem fazer com que a pessoa acabe tendo uma compulsão. Prefira grãos e cereais integrais.
- **Exagerar na ingestão de alimentos ricos em proteína:** Comer somente carnes, iogurtes, queijos brancos sobrecarrega os rins (são vitais, pois filtram o sangue incessantemente) e o sistema digestório, dando a sensação de cansaço e lentidão, pois falta energia imediata que é o carboidrato.
- **Exagerar nos produtos dietéticos:** Eles nem sempre são menos calóricos.
- **Se privar de tudo:** quando você deixa de comer absolutamente tudo que gosta, se privando demais, pode acontecer de você se deparar com essas comidas e querer comer tudo que não comeu nos últimos dias, principalmente se estiver num momento de ansiedade.

A melhor forma de emagrecer é criar consciência a respeito de sua situação e colocar-se como responsável por ela, buscando desse modo, alternativas saudáveis (controle alimentar e exercício físico) para atingir o seu objetivo.