

# menos calorias **dieta**

POR CRISTINA NABUCO E MARINA CAMPOS

## MACARRÃO ABSOLVIDO

Aqui se trata do bom e velho macarrão da mamma, à base de farinha de trigo, e não das versões levinhas, produzidas com arroz e pupunha. Uma pesquisa publicada no jornal científico *Nutrition & Diabetes*, que avaliou cerca de 23 mil italianos, mostrou que a pasta não é inimiga do shape sequinho. Ao contrário: reduziu o índice de massa corporal (peso dividido pela altura ao quadrado) e a circunferência da cintura dos participantes. Os autores, do Instituto Neurológico Mediterrâneo Neuromed, afirmam que o alimento traz saciedade e, por isso, você tende a comer menos produtos calóricos. Detalhe importante: esse benefício foi observado no macarrão dentro de uma dieta mediterrânea, que, no mesmo prato, inclui vegetais, azeite de oliva, carne magra e peixe. Então não se limite ao espaguete e à lasanha.



### SUPERINDICO

#### 1 DOCE LIGHT

O irresistível doce de leite Havana agora tem uma versão mais leve. À base de leite desnatado, contém 92% menos gorduras que a versão tradicional e 57 calorias em uma colher de sopa (R\$ 26 o pote de 450 g).



#### 2 CHÁ ANTIOXIDANTE

Depois dos sucos funcionais, a Luminus lançou o Hibisco (R\$ 10,90 o litro), o primeiro chá da linha Luminus Tea. É rico em fibras e tem só 4 calorias em 1 copo (200 ml). Adoçado com estévia.



#### 3 TEMPERO FIT

O Molho Salada Primavera, da Light and Joy, é livre de conservantes e oferece poucas calorias: 52 em 1 col. (sopa). Combina azeite extravirgem, água, mostarda, sucralose, limão, aceto balsâmico, ervas e sal rosa (R\$ 24,50 o vidro com 250 ml).



## HORTIFRÚTI NA BALANÇA

As frutas, as verduras e os legumes são grandes aliados da dieta. Mas os agrotóxicos usados no cultivo desses alimentos têm efeito cumulativo e inflamam o organismo, o que faz com que ele resista à perda de peso. Então, se não for possível adquirir os hortifrúti na versão orgânica, procure acompanhar as avaliações da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). A última, realizada no fim de 2016, indicou que, das 12 051 amostras de 25 tipos de alimentos de origem vegetal, apenas 1% oferece risco de intoxicação. A laranja e o abacaxi são as frutas com um acúmulo de defensivos acima do considerado seguro, 12 e 5%, respectivamente. A casca grossa reduz o risco de contaminação, mas lave-as muito bem antes de cortá-las e, assim, evite que a faça leve as substâncias nocivas para a polpa.

MENOS  
AGROTÓXICOS,  
POR FAVOR! →



### BF RESPONDE

#### » Preciso perder muito peso para melhorar a saúde?

Nem sempre. Você deve eliminar apenas 7% dos quilinhos extras (menos que os 10% até agora previstos pela ciência) para derrubar os níveis de triglicérides. A informação, divulgada no último Congresso Mundial da Federação Internacional de Cirurgia da Obesidade e Transtornos Metabólicos, no Rio de Janeiro, veio de um estudo irlandês com 107 obesos e duração de dois anos. Para outras alterações desencadeadas pelo sobrepeso, no entanto, a redução na balança precisa ser um pouco maior: 11,1% para baixar o colesterol ruim, 11,2% se o objetivo for baixar as taxas de açúcar no sangue, 15% no caso de riscos de distúrbios cardiovasculares e de 19,8% para normalizar a pressão arterial.

### MAIS DE UMA UTILIDADE

O whey protein lembra músculos, e vice-versa. Mas não é só isso. A proteína do soro do leite protege as bactérias boas do intestino e, com isso, ameniza os processos inflamatórios do organismo, de acordo com um estudo realizado pela Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) em parceria com a Faculdade de Ciências Médicas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. "Esses resultados mostram que, além de reforçar o sistema imunológico, o suplemento é capaz de reduzir o apetite e a gordura abdominal", diz o nutricionista clínico e esportivo Artur Pereira, do Rio de Janeiro. Sugestão: consuma o pó no lanche da tarde, batido no shake ou na receita de sorvete ou cookie. E, claro, combine-o com exercícios para ganhar músculo.

