

Mudar hábitos e emagrecer fica mais fácil quando envolve amigos e família

10/10/2012- Mais de 90 milhões de brasileiros estão acima do peso e 28 milhões são obesos. Esses números só crescem e custam cada vez mais aos cofres do país e aos próprios obesos, que podem desencadear doenças do coração, diabetes, hipertensão, infertilidade e apneia do sono.

Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter. Curta nossa página [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Facebook!

Pesquisas mostram que quem convive com obesos têm 57% mais chances de engordar também. A interferência dos amigos é maior do que de vizinhos ou família e, no caso de melhores amigos, essas chances aumentam 171%.

Por isso, é importante envolver pessoas próximas no processo de mudança de hábitos e emagrecimento para conseguir melhores resultados, como explicaram os endocrinologistas Alfredo Halpern e Rosana Randominsk no Bem Estar desta quarta-feira (10).

Os três principais passos para evitar o aumento de peso são: comer bem, praticar atividade física diariamente e ter cuidado com amigos e parentes “sabotadores”. É preciso também prestar atenção em alguns alimentos que geralmente são incluídos nas dietas, mas que têm calorias e gorduras.

Por exemplo, a bolacha de água e sal não emagrece e tem muitas calorias; o iogurte integral não é a melhor opção e deve ser substituído pelo desnatado; a água de coco também tem muita gordura, apesar de ser rica em potássio; o açaí é uma das frutas mais calóricas que existem; por fim, o lanche natural tem muitas calorias por causa dos molhos e alguns tipos já são até mesmo industrializados.

No entanto, o consumo de leite e queijo pode emagrecer porque o cálcio desses alimentos interfere na absorção de gordura. Eles podem ser aliados na dieta, mas não são os únicos que devem ser ingeridos: a regra sempre é comer com moderação.

Além disso, os médicos mostraram algumas trocas que podem acontecer dentro de casa para melhorar a qualidade de vida de toda a família. Por exemplo, a frigideira e o óleo podem ser substituídos pela grelha e por um peixe; os biscoitos recheados dão lugar às frutas já cortadas, que ficam mais fáceis para serem consumidas; e o sofá ou a poltrona podem ser trocados por um cachorro, que estimula a pessoa a sair de casa e caminhar.

Outra dica para evitar o ganho de peso é preferir alimentos menores, de porções individuais, principalmente para pessoas que têm compulsão alimentar e não conseguem comer sem esvaziar os pacotes. Alguns produtos já são vendidos em porções individuais, como bolachas, sorvetes, salgados e torradas.

Fonte: G1