

Cortar carboidratos à noite não emagrece e pode fazer mal à saúde

Muitas pessoas acreditam que deixar de comer **carboidratos** à noite seja uma medida eficaz na perda de peso. Porém, isso é um mito - restringir a dieta e não comer determinado tipo de alimento pode fazer mal à saúde e até mesmo prejudicar a qualidade do **sono**, como explicou o endocrinologista Alfredo Halpern. O que **emagrece** mesmo é a redução das calorias na dieta diária, não a característica dos alimentos ou a hora que eles são consumidos.

Além disso, não há nenhuma comprovação científica que o carboidrato engorda mais do que a proteína, o álcool ou a gordura, por exemplo. Ou seja, não adianta cortar o carboidrato se, no lugar dele, a pessoa consumir um prato gorduroso. Por isso, não importa o que ela come à noite, mas sim o que comeu ao longo de todo o dia, seja qual alimento for - se ela comeu mais **calorias** do que gastou, ela ganhará peso; se comeu menos do que gastou, conseguirá emagrecer.

O endocrinologista Alfredo Halpern alertou também que pular refeições não faz bem para a saúde. O ideal é comer várias vezes ao dia para evitar a **fome** em excesso. Além disso, o médico explicou que, durante as refeições, não é recomendável beber muito líquido - o ideal é beber água mais ou menos 1 hora antes de comer.

Além desse mito, o endocrinologista Alfredo Halpern e a pediatra Ana Escobares esclarecem outras crenças populares. Veja abaixo:

Manga com leite dá congestão? Mito.

Ao contrário do que as pessoas pensam, a junção desses dois alimentos não é perigosa, mas muito saudável. De acordo com o endocrinologista Alfredo Halpern, a ideia de que essa combinação pode causar congestão surgiu na época da escravidão, quando os senhores de engenho espalharam essa informação para impedir que os escravos tomassem o leite do gado e comessem as mangas do pomar. Porém, para a pediatra Ana Escobar, o leite isolado é capaz de causar congestão em pessoas que têm intolerância à lactose, mas isso não tem relação com a manga.

Água com açúcar acalma? Verdade.

Essa combinação pode acalmar. Como explicou o endocrinologista, o açúcar puro ou dos doces contribui para a formação de serotonina, substância responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Por isso, da mesma maneira que a água com açúcar acalma, doces como brigadeiros, sonhos, pudins também podem causar essa sensação.

Pó de mariposa pode cegar? Mito.

O pó que sai das asas de borboletas ou mariposas pode irritar os olhos, causar alergia em algumas pessoas, mas não é capaz de cegar. De acordo com a pediatra Ana Escobar, é o mesmo que coçar o olho com os dedos sujos de poeira, por exemplo, ou seja, não há como cegar. Caso a pessoa entre em contato com esse pó, ela deve lavar os olhos com água corrente e nunca esfregar ou coçar os olhos.

Ficar no sereno dá gripe? Mito.

A gripe é resultado do ataque de um vírus, como ressaltou a pediatra Ana Escobar. As pessoas acham que a gripe pode ser transmitida pelo sereno por causa da impressão do tempo frio, que pode baixar a imunidade, mas isso não acontece.

Ler com a luz fraca faz mal para os olhos? Mito.

Uma vez ou outra, quando a pessoa viaja e lê num ônibus, ou quando lê em casa em um cômodo mais escuro, não há problema nenhum. De acordo com a pediatra, isso pode causar um desconforto e até mesmo dor de cabeça porque a pessoa pode precisar forçar a vista para enxergar, mas não chega a causar um problema na visão.

Tomar café à noite dá insônia? Verdade.

A cafeína é uma substância estimulante e pode tirar o sono porque age no sistema nervoso central, deixando o corpo mais acelerado. Pessoas com problemas de sono - ou até que sentem dores de cabeça com frequência, têm úlceras ou histórico de problemas cardíacos - não devem tomar nenhuma substância estimulante, como a cafeína.

Os alimentos que podem tirar o sono, além do café, são o chá preto, chá verde, guaraná em pó, chocolate, refrigerante de cola e energético. Por outro lado, pães, massas, leite, chá de ervas e mel podem causar o efeito contrário e dar sono.

Fonte: G1