

Bebidas diets ajudam mais na perda de peso do que apenas água, diz estudo



Ingerir bebidas dietéticas ajuda mais na perda de peso do que beber água. A conclusão foi apresentada por pesquisadores do Centro de Bem-Estar e Saúde Anschutz, da Universidade do Colorado (EUA), em estudo que comparou os efeitos da água e das bebidas diets na perda de peso, quando incluídas em um programa de emagrecimento. Os resultados da pesquisa serão publicados na edição de junho da revista *Obesity*, publicação da *The Obesity Society*.

Foram **12 semanas de estudos**, feitos em 303 participantes, divididos em dois grupos: um de controle - que ingeria água -, e outro submetido a administração de bebidas dietéticas. Como resultado, mais da metade do grupo de bebidas diets (64%) perdeu ao menos 5% do seu peso corporal, contra 43% do grupo de controle. A perda média foi de 5,9 kg nos participantes que bebiam líquidos dietéticos e de 4 kg naqueles que ingeriram água.

"De fato, quem bebeu líquidos dietéticos perdeu mais peso e relatou redução significativa no apetite em relação a quem bebeu apenas água. Isso reforça que, se você está tentando perder peso, deve desfrutar de bebidas dietéticas", afirma o diretor-executivo do Centro de Bem-Estar e Saúde Anschutz, da Universidade do Colorado (EUA), o P.h.D, James O. Hill, também coautor do estudo. Segundo ele, o estudo vai de encontro a **mitos** que sugerem efeito contrário desses produtos, ou seja, ganho de peso.

Para o também coautor do estudo e diretor de estratégia de Anschutz, há muita desinformação sobre esse tipo de bebidas, baseadas, principalmente, em informações encontradas na internet. "Esse estudo permite àqueles que fazem dietas se sentirem confiantes em relação à ingestão de bebidas doces de baixa ou nenhuma caloria, que desempenham um papel importante e útil na estratégia de perda de peso".

Fonte: UOL