

Ignorar calorias do álcool ameaça dietas de Ano Novo

Uma organização não-governamental lançou um alerta sobre o consumo de álcool e de que forma ele pode arruinar as expectativas das pessoas que, entre suas resoluções de Ano Novo, se comprometeram a perder peso em 2013.

Segundo a ONG World Cancer Research Fund (WCRF), as pessoas que iniciam uma dieta muitas vezes se concentram nos alimentos que ingerem e ignoram o fato de que o álcool também tem muitas calorias e pode engordar.

Entre as pessoas que bebem, o álcool representa em média cerca de 200 calorias por dia, ou 10% do total diário de calorias recomendado para as mulheres (2000 kcal) ou 8% do recomendado para os homens (2500 kcal), advertiu a ONG.

"Reduzir o consumo de álcool pode ter um grande impacto na perda de peso e na manutenção de um peso saudável", disse Kate Mendoza, diretora da WCRF.

CÂNCER

Em número de calorias, o álcool tem 7 kcal/g e só perde para as gorduras (9 kcal/g), superando proteínas e carboidratos (4 kcal/g) e fibras (2 kcal/g).

Uma taça grande (250 ml) de vinho, por exemplo, tem 178 calorias - o equivalente ao número de calorias consumidas em cerca de meia hora de caminhada acelerada.

Além de levar a uma redução de peso, diminuir ou eliminar o consumo de álcool pode prevenir a ocorrência de câncer.

Pesquisas demonstraram ligação entre as bebidas alcoólicas e casos de câncer de intestino, mama, boca e fígado.

Fonte: Terra