



NUTRIÇÃO



João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

PERIGOS NA PERDA DE PESO

Na passada semana demos-lhe a conhecer algumas dietas a evitar e esta edição damos continuação a este tema, alertando para os riscos para a sua saúde de algumas dietas milagrosas.

Fotos: Shutterstock

O verão está quase aí e começam as tentativas desesperadas para emagrecer de forma rápida, utilizando métodos que podem pôr em perigo a sua saúde. Na última edição, falámos de três tipos de dietas a evitar, e esta semana trazemos-lhe mais duas chamadas de atenção:

SUPLEMENTOS

Embora certos suplementos, como HMB ou beta-alanina, possam melhorar a perda de gordura quando ingeridos em conjunto com um programa de treino com pesos (Hiper-trofia), nenhum deles faz magia se não mudar hábitos alimentares. Seria uma dádiva se houvesse um suplemento de perda de gordura natural que ajudasse a mudar hábitos alimentares e perder gordura e ainda fizesse a função do treino, mas a realidade é que as soluções rápidas que legitimamente aumentam a taxa metabólica ou reduzem o apetite, como altas doses de cafeína ou efedrina (proibida em Portugal), podem colocá-

-lo em risco cardiovascular, e prejudicam o seu fígado.

COMBINAÇÃO DE TÉCNICAS RÁPIDAS DE PERDA DE PESO

Este caso, mais usado por atletas de competição em modalidades como peso ou culturismo, combina técnicas

Cuidado com as dietas restritivas

de perda rápida de peso que têm o potencial de prejudicar a saúde e comprometer o desempenho. A desidratação, restringindo a água e muitas vezes com atividades que causam transpiração excessiva (sauna), não leva diretamente à perda de gordura, a menos que seja combinado com a restrição de calorias. Apenas uma queda de 2% no peso em água pode aumentar a fadiga mental e causar sonolência, náuseas, vômitos e apatia. A desidratação mais extrema promove problemas psicológicos, incluindo diminuição da memória de curto prazo, depressão, fadiga, baixa autoestima e aumento da frequência cardíaca. **M**

