

EVENTO	DATA	LOCAL	INFORMAÇÕES
CONTINENCE 2022 - I Congresso sobre disfunções do trato urinário inferior	10/06 à 11/06	Tivoli Mofarrej - SP	https://www.sympla.com.br/continence-2022-i-congresso-sobre-disfuncoes-do-trato-urinario-inferior__798610
3º Congresso Brasileiro de Estomaterapia (Feridas)	17/06 à 18/06	Centro de Convenções Frei Caneca - SP	https://sobest.com.br/cpe2022/
Perspetivas de Enfermagem em Cuidados Paliativos 1ª Edição	1 de julho de 2022	Auditório do Hospital da Luz, Lisboa, Portugal	learninghealth@up.events

Emagrecer no inverno pode ser mais eficiente. Nutróloga explica

No tempo mais frio, o corpo gasta mais energia e se esforça mais para manter a temperatura corporal estável. Por isso, aparece aquela sensação de sentir mais fome. Mas o grande segredo está em usar isso a favor do bem estar e emagrecer nesta estação. "Se o organismo gasta energia mais para manter o corpo aquecido, maior será a queima de calorias proporcionada pelos exercícios físicos, assim a perda de peso e redução de medidas também é maior", explica a médica nutróloga Dra. Ana Luisa Vilela, especialista em emagrecimento da capital paulista.

Na realidade, o inverno é a estação ideal para o início de uma dieta que, quando seguida à risca, é mais eficiente no inverno do que no verão. Isso porque ao restringir o consumo de calorias, o corpo terá que gastar combustível guardado nas gordurinhas localizadas para se manter aquecido. E se engana quem pensa que dietas podem baixar a imunidade nessa época. A médica fala que o consumo adequado de nutrientes que misturam verduras, frutas, proteínas e carboidratos moderados, além de emagrecer e melhoram a imunidade, pois fortalecem o organismo e aumentam ainda mais a capacidade de reagir contra agentes externos de gripes, viroses e resfriados. No mais, a nutróloga garante que emagrecer diminui a sobrecarga de trabalho de todos os órgãos do corpo, deixando-os com mais força para combater uma doença que possa parecer.

Para não sabotar a dieta nesses dias, a médica deixa algumas dicas:

-- Aumente o consumo de proteínas, que demoram mais para serem metabolizadas e liberadas, assim a sensação de saciedade

aumenta;

-- Evite os excessos de carboidratos, pães, bolos e massas brancas;
-- Abuse de chás que aumentam sensação de bem estar e diminuem a vontade de doces e açúcares;

-- Prefira as frutas típicas desta época que ainda são ricas em vitamina C como: morangos, limão e maracujá;

- Se não dá para fugir da salada, o melhor é adaptá-la ao clima. No caso das verduras e legumes, a versão cozida aquece mais o corpo, proporcionando praticamente os mesmos benefícios. É possível também preparar sopas, cremes, omeletes e suflês com esses alimentos, sem prejudicar o sabor. Em relação às frutas, como maçã e banana, ela sugere aquecê-las no forno ou no micro-ondas e salpicar canela em pó e, se preciso, adoçante, para dar uma cara de sobremesa ao item saudável.

-- Na hora de consumir chocolate, escolha a versão 70% cacau.

FONTE: Dra. Ana Luisa Vilela

Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Itajubá -- MG, especialista pelo Instituto Garrido de Obesidade e Gastroenterologia (Beneficência Portuguesa de São Paulo) e pós graduada em Nutrição Médica pelo Instituto GANEP de Nutrição Humana também na Beneficência Portuguesa de São Paulo e estágio concluído pelo Hospital das Clínicas de São Paulo -- HCFMUSP.

Hoje, dedica-se a frente da rede da Clínica Slim Form a melhorar a autoestima de seus pacientes com sobrepeso com tratamentos personalizados que aliam beleza e saúde.

Por: MBC Comunicação