

11 Hábitos que parecem ótimos para a saúde, mas não são

Hoje, todos queremos ter uma vida mais saudável e equilibrada, mas nem sempre conseguimos conjugar a boa alimentação ao exercício físico adequado. Por trás das orientações básicas para ter uma dieta saudável e praticar exercício, por exemplo, escondem-se vários hábitos que não são tão benéficos como parecem.

Alguns deles têm consequências graves, outros apenas são opções que desperdiçam o potencial de uma boa dieta. O agregador O Meu Bem-estar listou 11 hábitos que nos estão a fazer mal, ainda que pensemos o contrário. Os conselhos baseiam-se numa entrevista da nutricionista brasileira Rosane França.

1. Exagerar no consumo de alimentos “light”

Para ajudar a emagrecer ou a reduzir a quantidade de açúcar na dieta, há pessoas que optam por alimentos “light” e “diet” em quantidade excessiva. O problema é que alguns desses produtos têm deficiência em nutrientes importantes, em relação à versão normal.

“Um iogurte light, por exemplo, pode até ter menos calorias, mas tem mais soro de leite do que o leite propriamente dito e ainda são usados corantes e outros aditivos industrializados. Seria mais saudável optar pelo normal”, afirma Rosane.

2. Substituir leite de vaca por leite de soja

A não ser que se tenha intolerância a lactose, deixar de tomar leite de vaca para consumir apenas leite de soja pode ser uma ideia inconsciente, de acordo com a especialista. A bebida de soja tem fibras, proteína e vitamina B, mas não possui nem 30% da quantidade de cálcio do leite comum e o processo industrial e químico pelo qual passa pode ser prejudicial.

A nutricionista alerta ainda para a probabilidade de essas bebidas causarem alergia, quando consumidas em excesso.

3. Substituir o refrigerante comum pelo refrigerante “light”

Se consumir regularmente refrigerantes já é prejudicial para a saúde, mas consumir a sua versão “light” é ainda pior. Além de não ter nenhum nutriente que poderá ser usado para o bom funcionamento do organismo, o líquido tem grandes quantidades de corantes e aromatizantes que causam diversos problemas de saúde.

Apesar de não ter açúcar, o refrigerante “light” acaba por ficar doce devido ao aspartame, substância associada a problemas como dor de cabeça, fadiga, ansiedade e compulsão por comida.

4. Fazer actividade física só no final de semana

Os atletas de final de semana estão expostos a mais riscos do que benefícios com a prática de actividades físicas sem uma rotina e sem acompanhamento de um profissional. Praticar exercício físico informalmente uma vez a cada sete dias não faz diferença significativa para a perda de peso ou para melhoria da saúde e ainda pode ser a causa de lesões musculares e problemas cardíacos. É importante também se exercitar durante a semana, de preferência com a orientação de um especialista.

5. Deixar de comer arroz com feijão à noite

Com medo de engordar, muitas pessoas deixam de comer o tradicional arroz com feijão – prato típico brasileiro – à noite. Mas, segundo Rosane França, restringir o seu consumo não ajuda em nada. Pelo contrário, o “feijão com arroz é a combinação proteica perfeita. Não faz mal comer à noite. Só faz mal, se a pessoa jantar às 22h00 e deitar-se às 23h00. Se a pessoa comer às 20h00 e for para a cama às 23h00, não há problema nenhum”, afirma.

6. Optar pelo sumo em vez de comer fruta

Ao contrário do que algumas pessoas podem pensar, beber sumo de polpa de fruta não é a mesma coisa que comer uma peça de fruta. A nutricionista afirma que a melhor opção, neste caso, é comer e não beber. Isso porque, além de ingerir mais fibras, a quantidade de calorias consumidas é menor.

7. Usar protector solar em excesso e fugir do sol

Proteger a pele dos raios solares é essencial para prevenir o envelhecimento precoce e doenças cutâneas, mas exagerar na aplicação de protector solar também pode ter um efeito reverso. O sol também faz bem à saúde e são médicos e investigadores que o garantem. A estrela central do nosso sistema planetário é fonte de vitamina D.

Sem este nutriente, outras doenças podem surgir, como doenças cardiovasculares e deficiências de cálcio (já que a vitamina D é importante para absorver este mineral). Rosane não é contra o uso de protector solar, mas recomenda uma exposição directa de 10 a 15 minutos ao sol de manhã (menos nocivo do que ao meio-dia)

8. Não tomar o pequeno-almoço

Algumas pessoas acham melhor não tomar o pequeno-almoço, justificando-se com o facto de ficarem enjoadas e de quererem emagrecer, mas esse hábito é altamente prejudicial para o organismo. “As pessoas dormem durante oito horas e o cérebro precisa de glicose para funcionar. Se não tiver, o cérebro vai consumir massa magra (músculos)”, diz Rosane.

Para quem fica mal disposto logo de manhã, a sugestão da especialista é esperar cerca de meia hora para tomar o pequeno-almoço.

9. Comprar qualquer pão integral

Se está escrito no rótulo que o pão é integral, então posso ficar descansado e comprar? Errado. De acordo com a nutricionista, há marcas de pão integral que usam grandes quantidades de farinha branca na receita e, por isso, não dão saciedade nem fornecem a quantidade de fibras contidas em outros produtos deste tipo.

Por isso, a nutricionista afirma que, na hora de comprar, é importante ver se o pacote traz fatias mais massudas, que são pesadas e em menor quantidade e tamanho. Se tiver este aspecto, as probabilidades de o produto ser efectivamente integral são maiores.

10. Comer muitas proteínas

Diversas dietas para emagrecer sugerem que a ingestão de proteína e a redução dos hidratos de carbono são a chave para perder peso. No entanto, Rosane França diz que o excesso de proteína no organismo não é benéfico e pode causar problemas de saúde. “É tudo uma questão de equilíbrio. A ideia de que a pessoa emagrece com uma dieta rica da proteína é falsa, porque, na verdade, ela perde água e pode ficar desidratada”, afirma.

Além de não ter efeitos a longo prazo, pois, ao consumir poucos hidratos de carbono, o corpo passa a gastar massa magra e não gordura, exagerar no consumo de alimentos como carnes e ovos pode sobrecarregar os rins. Como se não bastasse, um estudo recente associou o excesso de proteína ao cancro em pessoas que tenham entre 50 e 65 anos de idade.

11. Tomar suplementos vitamínicos

Para quem não tem problemas de saúde que exigem esse tipo de recurso, não é necessário tomar vitaminas e suplementos alimentares. A nutricionista afirma que, com o excesso de consumo de suplementos, boa parte daquilo que o corpo não precisa é renegada, mas, antes, tudo passa pelo fígado, para ser “seleccionado”. Isso pode causar a sobrecarga do órgão, que passa a trabalhar bem mais do que o necessário.

De acordo com Rosane, grande parte do que sobra é eliminada, mas aquilo que fica armazenado ainda pode causar problemas de saúde, como a chamada vitaminose. “Com uma alimentação regrada e equilibrada, com verduras e legumes, já resolve o problema”, diz.