

Dieta dissociada: a forma de perder peso sem sacrifícios

■ Texto ANTÔNIO CAMPOS

S você é daqueles que já tentou tudo e ainda não conseguiu eliminar aqueles quilos que lhe alteram a silhueta e o impedem de correr mais rápido, tem agora uma nova oportunidade recorrendo à dieta dissociada de proteínas e hidratos de carbono.

O procedimento é muito simples mas, para alcançar os resultados pretendidos, terá de ser cumprida com rigor e força de vontade, pois como qualquer outra dieta implica algum controlo, não sendo compatível com deslizes.

As regras são simples e resumem-se em meia dúzia de linhas. O princípio fundamental é nunca misturar na mesma refeição proteínas com hidratos de carbono, ou seja, se numa refeição optar por comer carne nunca lhe deve associar pão, massa, batata ou arroz. Ao contrário, se a opção for comer hidratos de carbono, nessa refeição não se deve comer nada de proteínas. Essa escolha não obedece a nenhuma regra especial, tendo a ver apenas com a vontade da pessoa. Se quiser poderá comer hidratos a todas as refeições ou sempre proteínas.

O grande princípio é banir misturas

fulminantes como o tradicional bife com batatas fritas e arroz, o bacalhau com todos, as lasanhas, ou qualquer outro tipo de refeição em que aqueles ingredientes apareçam associados. Uma simples sandes (pão com queijo, por exemplo) está incluída nas situações a eliminar.

Os únicos elementos que são compatíveis com todo o género de ingredientes são as verduras. Essas poderão acompanhar tanto as proteínas como os hidratos de carbono, podendo-se abusar delas sem restrições.

Aliás, esta dieta dissociada nunca impõe restrições em termos de quantidade já que, dentro dos limites estabelecidos - proteínas ou hidratos de carbono -, se poderão comer as quantidades que acharmos necessárias para a satisfação completa, sem quaisquer restrições.

Para além da regra básica, existem outros princípios que deverão ser respeitados, como, por exemplo, nunca comer fruta às refeições. Embora fundamental em qualquer dieta, pelo aporte de vitaminas e sais minerais que trás ao organismo, imprescindíveis na regeneração e nutrição do corpo, as frutas nunca devem ser misturadas

com qualquer outro tipo de alimentos. A sua ingestão deverá decorrer sempre no intervalo das refeições ou pela manhã, com o estômago vazio. Essa será a melhor situação para o organismo assimilar da melhor forma o seu elevado valor nutritivo para uma dieta equilibrada e saudável.

Quanto a líquidos, deverá ser evitado todo o tipo de bebidas alcoólicas (no máxi



mo um pequeno copo de vinho às refeições), bem como todo o género de refrigerantes, pela quantidade de açúcar e gás que contêm. Pelo contrário, a água deverá ser ingerida em grande quantidade (1,5 a 2 litros por dia), tanto durante como entre as refeições.

Outros cuidados complementares prendem-se com a necessidade de eliminar ou, pelo menos, evitar ao máximo os frutos secos (nozes, amêndoas, etc) e também os bolos e doces, especialmente pelo seu elevado valor nutritivo, os quais desequilibram qualquer regime que se pretenda ser equilibrado e eficaz na perda de peso.

Entretanto, também deverá haver uma atenção muito especial quanto à utilização do sal como tempero. Usado em grande quantidade, para além de ser prejudicial ao coração origina também uma retenção elevada de líquidos, o que não é compatível com qualquer dieta de emagrecimento.

Esta dieta, que tem tanto de simples como de eficaz, pelo que se vê, não exige grandes sacrifícios, sendo rápida nos resultados que começam a surgir logo, num curto espaço de tempo. A sua eficácia - já largamente testada - assenta, fundamentalmente, na eliminação de gorduras e líquidos, em simultâneo. Experimente e verifique os resultados.

