



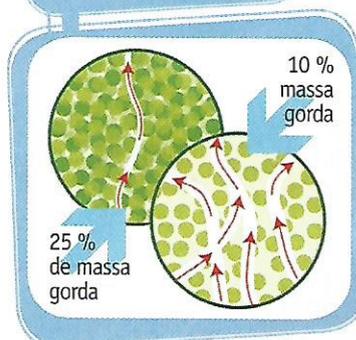
Como funcionam...

AS BALANÇAS de medição de massa gorda



Cada vez mais exactas e exaustivas, as balanças que medem a percentagem de massa gorda proporcionam dados muito úteis sobre a nossa condição física e saúde de um modo quase mágico... mas que não tem nada a ver com a magia. Mostramos-te como funcionam:

Quando sobes descalço para a balança, uma corrente de 500 microamperes vai subir pelas pernas. A pele humana só sente correntes com uma força superior a 1.000 microamperes, por isso não dá por nada. Enquanto a corrente atravessa a zona inferior do corpo, regista a resistência dos tecidos. A água é muito melhor condutor que a gordura, assim como os músculos (que são 73% água) deixam passar a corrente muito mais facilmente. A escala detecta o tempo total que a corrente demora a fazer esse percurso. Quanto mais rápido se movimentar, maior a percentagem de músculos e menos de gordura. Com este dado, o peso e a altura, a balança calcula a tua percentagem de gordura no corpo. Para uma medição fiável e com resultados conclusivos, deves fazê-la sempre nas mesmas condições ou seja à mesma hora, com a mesma hidratação, antes ou depois do treino, etc.



Culpado ou inocente?

Produtos "Light"

O consumo de produtos light disparou nos últimos tempos, devido ao aumento da nossa preocupação com a saúde e com o aspecto físico. Em teoria, os produtos light são aqueles que contêm pelo menos 30% menos de calorias que o alimento de referência (o mesmo alimento na sua versão tradicional). Esta redução energética consegue-se diminuindo a quantidade ou substituindo os açúcares ou gorduras por outros componentes menos calóricos. Mas... são bons para desportistas?

PRODUTOS LIGHT, SIM

São adequados para quem deve limitar o aporte energético da sua alimentação ou a quantidade de gorduras e/ou açúcares devido a algum transtorno ou doença (diabetes, obesidade, hipercolesterolemia, etc.)

PRODUTOS LIGHT, NÃO

Não são produtos adelgaçantes. O seu valor calórico é inferior em relação aos produtos que substituem, mas alguns contêm gorduras e açúcares em quantidades relevantes, pelo que é necessário moderar igualmente as doses. Algumas pessoas deixam-se levar pela ideia de

que é 'light' e acabam por comer mais, provocando o efeito contrário. Além disso, não existe obrigação legal de respeitar os 30% de redução de calorias, pelo que a diferença maior é no preço. Se abusas deste tipo de produtos estás a aumentar o risco de desequilíbrios nutricionais, uma vez que as gorduras e açúcares retirados são necessários ao bom funcionamento do organismo e contêm nutrientes essenciais que devem ser ingeridos. A dieta é mais equilibrada se se ingerirem produtos calóricos com todos os seus nutrientes em menos quantidade e se aumentar a ingestão de frutas e legumes (baixos em calorias), para compensar.

Culpados: São mais caros, podem provocar desajustes nutricionais e não substituem uma alimentação rica em frutas e legumes. Não se justifica o seu consumo em pessoas que gozem de boa saúde. Se comprares produtos light, não te esqueças de ler com atenção o rótulo e compará-lo com a do mesmo produto tradicional. Podes ter algumas surpresas. Comendo menos quantidades de certos produtos e cozinhando os alimentos de forma adequada consegue-se reduzir as gorduras e os açúcares de um modo muito mais equilibrado.

