

# Como não engordar na época do Natal, de acordo com a ciência

- 11 dezembro 2018



Engordar entre o Natal e o Ano Novo não é inevitável - embora exija algum esforço.

Um estudo feito pela Universidade de Birmingham em parceria com a Universidade de Loughborough, ambas no Reino Unido, indicou que prestar atenção a algumas dicas simples para não exagerar ao beber e comer pode evitar que as pessoas ganhem peso no fim do ano - mesmo frequentando dezenas de eventos com comida em abundância.

Os voluntários do estudo que conseguiram escapar do ganho de peso receberam uma lista de dez dicas para controle de peso e outra com quanta atividade física é necessária para queimar certos pratos e bebidas muito populares no Natal.

Por exemplo, seria preciso cerca de 25 minutos andando de bicicleta para queimar as calorias de uma fatia de 100g de tender (132 kcal).



Direito de imagem Getty Images Image caption Festas de fim de ano costumam ser acompanhadas de banquetes em família

As dicas que eles receberam foram tiradas de um artigo publicado em 2008 no International Journal of Obesity 32.

## As regras

As dicas passadas para os voluntários do estudo são medidas simples, nada parecidas com as dietas mirabolantes que costumam circular por aí nessa época do ano:

- 1. Tente manter sua rotina alimentar** → Mantenha os mesmos horários de alimentação que tem em sua rotina normal, ou ao menos tente manter os horários o mais próximo possível disso.
- 2. Evite alimentos gordurosos** → Prefira as carnes magras (como o peru), fuja dos molhos de saladas mais gordurosos, evite os patês prontos
- 3. Caminhe** → Você pode usar um aplicativo no celular que conte os seus passos ao longo do dia, e vá aumentando o número de passos progressivamente. Pequenas mudanças na rotina, pelo menos durante o período de festas, podem ajudar: subir a escada em vez de pegar o elevador, fazer a pé pequenos percursos, etc.
- 4. Escolha petiscos saudáveis** → Se você gosta de petiscar, compre ou prepare opções saudáveis, como frutas, iogurtes de baixas calorias etc.
- 5. Leia o rótulo** → Cuidado com a propaganda, principalmente em produtos light e diet (nem sempre eles têm menos calorias). Estar ciente de quanto açúcar, sódio e gordura vai nos alimentos industrializados ajuda a tornar a alimentação mais saudável.

**6. Cuidado com as porções** → Não encha o prato de comida (a não ser que a comida seja legumes e verduras). E pense duas vezes antes de repetir, principalmente se você costuma comer rápido: dê um tempo para seu cérebro perceber que você está saciado.

**7. Fique de pé** → Evite ficar muito tempo sem se levantar. Para cada hora sentado, levante por dez minutos. Essa é uma dica útil de ter na cabeça durante viagens, que são muito comuns no fim do ano. Em voos, ande no corredor. Se estiver viajando de carro, faça paradas em estabelecimentos ao longo da estrada para esticar as pernas.

**8. Pense no que vai beber** → Prefira água ou refrescos sem açúcar. Até mesmo suco de fruta tem o açúcar natural da planta, então limite a quantidade a um copo de suco por dia. O álcool também é bem calórico, então tente compensar evitando repetir a refeição nos dias em que for beber mais.

**9. Foque na comida** → Aproveite o feriado para diminuir o ritmo. Não coma na frente da TV ou fazendo outras atividades; coma na mesa se possível. Curta sua refeição.

**10. Não esqueça a regra dos 5** → Coma ao menos cinco porções de fruta, legumes ou verduras por dia (400g no total).

## Como foi feito o estudo

O estudo, chamado "Winter Weight Watch Study" (Estudo de Observação de Peso no Inverno, em inglês) envolveu 272 voluntários, que foram divididos aleatoriamente em dois grupos: um grupo de controle e um grupo de intervenção.

Os voluntários no grupo de intervenção foram orientados a se pesar todo dia, ou, no mínimo duas vezes por semana.

Eles receberam dez dicas (acima) sobre como evitar ganho de peso, uma lista de atividades físicas com quantas calorias elas queimam, e o que essas calorias correspondem em alimentos comuns no fim do ano.

O grupo de controle recebeu apenas um panfleto com informações breves sobre ter um estilo de vida saudável, sem nenhuma dica alimentar.

O resultados mostraram que, na média, os participantes do grupo de controle ganharam peso durante a época do Natal, mas os do grupo de intervenção mantiveram o peso.

Direito de imagemGetty ImagesImage caption O consumo de álcool e de alimentos gordurosos costuma aumentar durante as festas

O estudo, publicado nesta segunda (10), no periódico científico britânico The BMJ (antigo British Medical Journal). A pesquisa foi conduzida entre 2016 e 2018, com os pacientes sendo medidos e pesados em novembro e dezembro de 2016 e 2017, e novamente em janeiro e fevereiro dos anos seguintes.

"Os feriados de fim de ano coincidem com folgas coletivas em muitos países, oferecendo oportunidade para consumo excessivo de comida e comportamento sedentário por um tempo prolongado", afirma a nutricionista Frances Mason, pesquisadora da Universidade de Birmingham e uma das autoras do estudo.

"Só no dia de Natal as pessoas chegam a consumir 6 mil calorias - três vezes o recomendado", diz ela, em um comunicado da universidade sobre a pesquisa.

"Intervenções leves como as feitas no estudo Winter Weight Watch poderiam ser levadas em consideração por quem faz políticas públicas para evitar ganho de peso da população em épocas mais sensíveis, como as férias", afirma Mason.

A professora Amanda Daley, co-autora do estudo, afirma que o peso adquirido durante as festas não costuma ser acompanhado por perda de peso no início do ano.

"Embora sejam ganhos pequenos, ao longo de dez anos podem significar um aumento considerável no peso", explica.