

# Fome de Inverno

A estação causa preguiça e abre o apetite, por isso, muito cuidado para atravessar o período sem subir o ponteiro da balança.

No frio a sensação de fome é maior. É verdade, é comum e não é à toa. O organismo gasta mais energia para produzir calor e manter a temperatura corporal em torno de 37°C, por causa da perda de calor interno para o ambiente externo. O resultado é que o corpo sinaliza que precisa de mais alimento. Ou seja, aumenta a sensação de fome.

A fonte de energia usada na manutenção da temperatura corporal é obtida a partir do metabolismo do carboidrato (fonte mais rápida de energia) e da gordura (cuja quebra das moléculas é mais lenta). O corpo, na medida do possível, tenta preservar a gordura estocada porque ela atua como isolante térmico. No inverno, os estoques de glicogênio (forma que o corpo armazena o carboidrato) se esgotam mais rapidamente, também por causa da ação física da perda de calor interno para o ambiente. O problema está no quanto é preciso comer a mais, sem desequilibrar a balança.

Segundo Raquel Dias, professora de Nutrição e de Educação Física da PUC-RS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul) e mestre em Ciência da Saúde pela mesma instituição, temperaturas a partir de 10°C podem aumentar o metabolismo basal de 10% a 15%.

Para um corredor de 70 kg, 30 anos e 1,80 m de altura, isso equivale a 172 calorias (cinco bolachas água e sal ou três esfihas abertas de carne ou duas maçãs ou um sanduíche de pão francês com uma fatia de planquet de peru).

Já uma mulher de 30 anos, 1,60 m e 55 kg pode ingerir apenas 133 calorias (uma fatia pequena de bolo de banana ou uma bola de sorvete de chocolate ou um flan de baunilha ou duas laranjas ou duas bananas-maçãs ou uma embalagem de chocolate de 28 gramas ou quatro suspiros).

“Com o frio, as pessoas ficam mais preguiçosas, não querem acordar tão cedo para treinar e, com isso, tendem a fazer menos atividade física. É preferível mudar o horário da corrida a deixar de fazê-la”, sugere Heloísa Guarita, nutricionista especializada em fisiologia do exercício pela Unifesp (escola paulista de Medicina), sócia-diretora da RG Nutri Consultoria Nutricional, nutricionista do Projeto Mulher e coordenadora do Departamento de nutrição da Academia Reebok de São Paulo.

Por isso, antes de se animar com o fato de poder comer um pouco mais, é necessário adotar uma postura de cautela ao lidar com a sensação de fome e não descuidar da prática da atividade física. Confira abaixo algumas dicas para chegar ao verão sem engordar.

### ❖ **Como apenas um pouco mais de gordura e carboidratos**

O percentual das gorduras pode subir para 25%, mas não deve ultrapassar 30% de ingestão calórica diária total. Vale lembrar que cada grama de gordura corresponde a nove calorias. As gorduras de origem vegetal (abacate, caqui, e a das sementes oleaginosas, como castanha de caju, castanha-do-pará, amêndoas) são as mais indicadas por elevarem os estoques do HDL (que combate o colesterol ruim, o LDL). Incremente também o carboidrato, que pode subir 65% das calorias do dia.

### ❖ **Refeições líquidas**

As sopas e os caldos, que hidratam e aquecem, são boas opções para jantar. No entanto, devem ser preparadas com pouca gordura (azeite, manteiga, óleo, creme de leite). Para fazer uma refeição equilibrada, o prato deve conter entre seus ingredientes uma fonte de carboidrato (arroz, macarrão, batata, cará, inhame, mandioca, salsa, etc.), uma de proteína (carne, frango, lentilha) e dois tipos de vegetais (espinafre, escarola, catalônia, couve-flor, broto de bambu, alcachofra, abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora etc.). As hortaliças são fontes de fibras, mas o nutriente pode ser reforçado com aveia, farelos, grãos integrais e talos de verduras, para aumentar a sensação de saciedade. Se preferir a consistência cremosa, troque o creme de leite por iogurte desnatado.

### ❖ **Cuide da hidratação**

Tenha à mão uma garrafa térmica com chá. Prefira os de ervas, que contêm menos cafeína (a substância é diurética) e não se esqueça de beber líquidos antes, durante e depois dos treinos. Faça uma versão light de chocolate quente com leite desnatado e achocolatado light.

### ❖ **Frutas quentes**

Pêra e maçãs aquecidas ao forno com mel e canela ficam mais apetitosas no inverno. Se não conseguir resistir aos doces, coma apenas uma porção, e prefira os caseiros, como doce de abóbora, de banana e goiabada, que contêm menos ou nenhuma gordura, ou faça

compotas de forno com adoçantes. Incluir ao menos uma porção (duas colheres de sopa) de frutas secas no cardápio do dia. Se gostar muito de chocolate, opte por uma pequena.

#### ❖ **Legumes grelhados, refogados ou assados**

A salada não costuma ser atraente nesta estação. Por isso, capriche no preparo dos vegetais ou os contrabandeie para o arroz e as massas para não deixara imunidade cair.

#### ❖ **Fracione as refeições**

Como a cada três horas. Se sentir fome antes, diminua esse intervalo para duas horas. A digestão de alimentos gera um adicional de calor e de gasto de energia.