

Contradizendo o paradigma de que a obesidade é resultado de uma "escolha de vida", em 2013, ela foi reconhecida como uma doença. Doenças cardiovasculares, pressão e colesterol altos, são só alguns dos problemas que são evitados apenas perdendo peso. Mas perder peso não é tudo, não adianta se não conseguir se manter no novo peso. Alfredo Halpern, um endocrinologista, propôs um sistema de pontos para dieta, onde você pode e deve consumir um número de "pontos" por dia, e caso passe um dia, compense no outro.

A liberdade de comer o que quiser em um limite de pontos, é uma faca de dois gumes, e vai contra a ideia de "dieta balanceada". E uma solução possível para resolver esse problema, seria balancear com a "Food Guide Pyramid", ou simplesmente "guia da pirâmide alimentar", para que aja um equilíbrio e não seja simplesmente uma dieta de "comer pesos".

Inicialmente a ideia foi dividir em um mapa os pontos que se poderia comer no dia, baseado nas oito categorias da pirâmide. Desse modo, poderia dividir o consumo de pontos por categoria. A média de pontos seria 400/500 (variando de acordo com o indivíduo).

Um sistema foi desenvolvido baseado nas refeições, até a parte do dia em que sistema foi executado, dando dicas e conselhos para os próximos alimentos. Foi usada uma linguagem baseada em objeto, um sistema que deveria ser usado principalmente depois das refeições principais, para ajudar a controlar quais seriam as próximas refeições do dia, em que, cada alimento tem seu próprio valor nutritivo, em formato de pontos. Baseado nos alimentos já digeridos, através de comandos if/then, o sistema retornaria a quantidade de pontos restantes para o dia e qual seria a melhor forma de os gastar.

Mas, embora a teoria do sistema tenha certa base, somente será possível comprovar sua eficácia com pessoas o testando. Muitos pontos ainda podem ser melhorados, mesmo que teoricamente.