



DIETA LOW CARB,
SEM ERROS



DIETA LOW CARB, SEM ERROS

O conceito de low carb, entendido em seus fundamentos, pode ser aplicado de forma inteligente, leve e flexível, e assim proporcionar inúmeros benefícios. Porém, quando utilizado com exageros, abordagens superficiais e dogmatismo pode conduzir à um tipo de pensamento e comportamento limitante e muitas vezes, equivocado. Fiz uma lista com alguns exemplos dos erros mais comuns e seu contraponto mais inteligente:

ERRADO

Acreditar em qualquer uma das afirmações a seguir:

"as dietas low carb são a única maneira de perder gordura",

"as dietas low carb são a melhor maneira de perder gordura",

"ninguém deveria nunca consumir uma dieta high carb",

"uma dieta high carb vai sempre fazer com que você engorde",

"os amidos e os grãos deixam todo mundo doente e sem saúde".

CERTO

Compreender que existem muitos caminhos possíveis, o low carb é um deles, muito estudado e altamente efetivo para um grande número de pessoas.

O mais inteligente é ajustar a sua dieta de acordo com as suas condições de saúde, seus objetivos, suas preferências e, principalmente, como algo que possa ser mantido e integrado, e não de acordo com generalizações e convicções pregadas por "gurus" dogmáticos de dietas.





ERRADO

Escolher sua cerveja ou bebida alcoólica com cuidado, dando preferência à marca com o menor teor de carboidratos.

CERTO

Evitar o álcool sempre que possível, ele não contribui em nada para a saúde. Caso realmente aprecie algum tipo de bebida alcoólica, a moderação e os cuidados (como a hidratação) para minimizar qualquer possível dano são recomendáveis.

ERRADO

Fazer uma dieta cetogênica ou qualquer outra dieta low carb high fat sem nenhuma ideia real do porquê você está fazendo ou de como a dieta funciona (simplesmente fazer isso porque "fulano" está fazendo e você vê isso na mídia toda hora).

CERTO

Estudar a fisiologia e a bioquímica da dieta low carb, compreendendo todas as possíveis vantagens e desvantagens.

Assim, você pode tomar uma decisão consciente de restringir, selecionar e usar estrategicamente os carboidratos, com base em seus objetivos pessoais, preferências e condição atual de saúde.

ERRADO

Pensar que uma dieta low carb extrema é um "estilo de vida" que pode ser mantido por todos.

CERTO

Compreender que a restrição radical e prolongada de carboidratos pode ser uma estratégia útil para o emagrecimento e um método legítimo de controlar a fome. Mas também compreender que uma dieta equilibrada, densamente nutritiva, com alimentos não processados é provavelmente a mais adequada de todas as dietas para a maioria das pessoas para a manutenção da saúde e felicidade.

ERRADO

Acreditar que as calorias não contam em nada se você apenas cortar os carboidratos.

CERTO

Entender que o corpo busca aproveitar ao máximo a energia disponibilizada e está programado para armazenar excessos, e isso acontecerá tanto com carboidratos, como com gorduras, porém como a gordura sacia muito mais, a tendência natural é equilibrar a ingestão de calorias através dessa saciedade aumentada, e consequentemente, perder gordura corporal. Uma dieta low carb bem feita tem seu foco na densidade nutricional e não deve ser mais uma maneira de contabilizar calorias.





ERRADO

Continuar seguindo uma dieta low carb que parou de funcionar (ou nunca funcionou para você).

CERTO

Ajustar a composição da sua dieta e de macronutrientes de acordo com os resultados obtidos, com seu momento e compreender sua individualidade biológica é de grande importância para o sucesso em qualquer estilo alimentar.

ERRADO

Acreditar que você não precisa de exercícios porque tudo o que necessita é restringir carboidratos.

CERTO

Os exercícios físicos são fundamentais para diversos processos metabólicos e hormonais. São essenciais para a saúde.

Focar apenas a dieta é uma boa estratégia se você já se exercita e tem seu estilo de vida equilibrado. Caso não seja este o caso, incluir exercícios, exposição ao sol e um bom sono, é muito mais inteligente e efetivo para trazer bons resultados.

ERRADO

Usar o argumento "não existem carboidratos essenciais" como uma justificativa para a dieta low carb.

CERTO

Este argumento é correto em seu sentido estrito, de fato, existem ácidos graxos essenciais (gorduras) e aminoácidos essenciais (proteínas), mas não existem carboidratos essenciais. Mas isso não significa que os carboidratos não possam desempenhar papéis importantes sob outros aspectos (como fornecimento rápido de energia e nutrientes de fácil digestão, fibras e ativação do anabolismo).

ERRADO

Usar o argumento "você tem que comer gordura para perder gordura" como justificativa para uma dieta low carb com alto teor de gorduras, sem explicar ou contextualizar (exatamente quanto de gordura e que tipo de gordura?).

CERTO

Levar qualquer princípio nutricional ao extremo, tal como "se a gordura faz bem, então mais gordura é melhor ainda", raramente é uma boa ideia.

É preciso avaliar sua capacidade digestiva e escutar seu corpo, e não apenas se guiar com quantidades prescritas. Além disso, é importante conhecer os diferentes tipos de gordura e seus benefícios específicos e diferenciá-las das gorduras ruins, como de óleos refinados.





ERRADO

Afirmar que "todos os carboidratos são ruins" ou "todos os carboidratos engordam".

CERTO

Evitar generalizações e, em vez disso, ter distinções múltiplas sobre os carboidratos (e outros alimentos), para que você possa fazer melhores escolhas.

Por exemplo:

Carboidratos amiláceos x carboidratos fibrosos

Processados x não processados

Ricos em nutrientes x pobres em nutrientes

Com alto teor de calorias x baixo teor de calorias

Repletos de antinutrientes x livres de antinutrientes

ERRADO

Ter uma definição vaga do significado de low carb (qual a quantidade?).

CERTO

Perceber que há dietas com teor extremamente baixo de carboidratos (como a cetogênica), dietas low carb, e dietas com quantidade moderada de carboidratos. Além disso existem versões low carb ricas em proteínas e pobres em proteínas, além de muitas outras variáveis, como os graus de densidade nutricional e ingestão de fibras. Você não pode colocá-las todas juntas.



ERRADO

Acreditar que as cenouras engordam porque elas têm um índice glicêmico elevado e porque a dieta da moda diz isso.

CERTO

Será que perdemos o bom senso? Já que uma cenoura média tem 31 calorias e 7,3 gramas de carboidratos, você realmente acha que este tubérculo laranja, rico em nutrientes, de baixa caloria, natural e que vem da terra vai fazer com que você engorde?

ERRADO

Consumir muitos alimentos low carb processados e embalados e achar que você está se alimentando bem.

CERTO

Perceber que os alimentos naturais e não processados são a chave para a boa saúde e para um controle de peso duradouro e saudável, e que qualquer coisa altamente refinada não é um alimento ideal, mesmo que se encaixe nas diretrizes de uma dieta low carb.



PROJETO
LONGEVIDADE