

Quando na fase punitiva perco 10 kg (principalmente se uso drogas ou outras substâncias) não perco 10 kg do que quero (gordura), mas perco 4 kg de água, 3 kg de magra e 3 kg de gordura ; na fase de gratificação, quando como tudo o que quero sem limite, então sou um único "cubo" e, portanto, tomo 10 kg de gordura !!!!

**Digamos que eu peso 70 kg e decido fazer uma dieta "faça você mesmo" por 4 (quatro!!) vezes, cada vez perco 4-3-3 e tomo 10 de gordura; no final eu sempre peso 70 kg !!!! mas estou muito, muito, muito, muito mais gordo do que antes e, portanto, vou consumir muito, muito, muito, muito menos do que antes e, portanto, vou ganhar mais peso mesmo comendo menos porque minha taxa metabólica basal (calorias necessárias para viver não fazendo absolutamente nada) terá diminuído !!**

O verdadeiro problema não é a comida (NADA QUE ME FAÇA GORDA!!!!) o verdadeiro problema são os nutrientes. CARBOIDRATOS / PROTEÍNAS / GORDURAS. A nutrição humana deve ser feita da seguinte forma: 55-65% das calorias globais introduzidas durante o dia devem vir de CARBOIDRATOS (Pão, macarrão, arroz, batatas ... ect).

## 15-20% de PROTEÍNAS (Carne, peixe, ovos, queijos, leguminosas... etc)

25-30% de GORDURAS (óleo, manteiga, sementes oleaginosas, etc.). Pelo menos dois litros de água (às vezes até mais!!) Oligoelementos, sais minerais e vitaminas. **TODOS OS DIAS DE NOSSAS VIDAS PORQUE NOSSO CORPO PRECISA DESSAS COISAS!!!!**

*A crença de que os carboidratos engordam e que sua eliminação das dietas leva à rápida perda de peso É UMA LENDA METROPOLITANA!!!! Um grama de carboidratos fornece 4,3 calorias um grama de proteína 4,3 um grama de álcool puro 7,0 calorias um grama de gordura 9,3 calorias.*



**A razão pela qual eliminar carboidratos da dieta rapidamente emagrece não é devido à perda de peso, mas à desidratação !!!!** Nosso cérebro utiliza como fonte de energia apenas a glicose (UM TIPO DE CARBOIDRATO) se for eliminada da dieta, o corpo utiliza suas reservas de glicogênio (um conjunto de moléculas de glicose ligadas entre si com água no fígado e nos músculos).

Molécula de glicogênio está ligado a três moléculas de água, portanto, a título de exemplo, se eu perder 1kg de glicogênio, meu saldo mostra -4kg (peso de glicogênio e água perdido), e sem perder 1 hectograma de gordura !! !!! Infelizmente, esse efeito é muito utilizado por várias pessoas envolvidas em dietas, e tem gerado falsas crenças e até problemas reais de saúde.

## AGORA VAMOS FAZER UM RACIOCÍNIO SIMPLES.

Se eu preciso de 2000 calorias por dia, mas introduzo as seguintes porcentagens de nutrientes com minha dieta: 60% de carboidratos (à direita) 20% de proteína (direita) 40% de gordura (excesso) a soma das porcentagens de nutrientes excede 100% e isso me levará a ingerir mais calorias do que preciso.

Este fato é muito frequente e ocorre porque durante nossa alimentação diária não levamos em consideração a chamada "gordura oculta" (a parede celular dos alimentos de origem animal é composta por lipoproteínas), não levamos em consideração a gordura presente entre as fibras musculares, não

levamos em conta o tempero excessivo e não levamos em consideração a composição de nutrientes dos diversos alimentos (um linguado, do ponto de vista nutricional, é muito diferente de um salmão!!!! )

Portanto, se introduzirmos apenas 200 calorias por dia a mais, depois de apenas 5 dias já acumulamos 1000 calorias que não precisamos e para cada 9000 calorias que não precisamos reservamos um kg de gordura (não apenas ganho de peso mas um aumento no FAT).DEPOIS DE ALGUNS ANOS NOS TORNAMOS OBESO!!!!

**Outro caso frequente: se eu introduzir os seguintes nutrientes na minha dieta:**40% de carboidratos (poucos)20% de proteína (justo)40% de gordura (muitos)neste caso a soma das porcentagens de nutrientes está correta e aparentemente pode parecer que a dieta está correta.Mas se lembrarmos que nosso cérebro trabalha apenas com glicose e que a porcentagem que ele precisa vai de 55 a 65%, percebemos que levamos nosso corpo a uma situação de EMERGÊNCIA!

**De fato, nestas condições, uma vez terminados os estoques de glicogênio (veja acima), um sistema de segurança GLUCONEOGÊNESE entra em ação.**

Este processo bioquímico permite em condições de baixa ingestão alimentar preservar a função cerebral sacrificando a massa muscular do sujeito ( CANIBALISMO ENDÓGENO !!!).Mas como minha taxa metabólica basal e conseqüentemente minhas necessidades calóricas diárias dependem da minha massa muscular(quanto mais musculoso eu sou, mais calorias eu consumo) minhas necessidades diárias de calorias diminuirão e, portanto, em pouco tempo, se eu não alterar minha ingestão de calorias, logo me encontrarei em uma situação de aumento de gordura corporal quase sem perceber !!

*ENTÃO O VERDADEIRO PROBLEMA NÃO É A ALIMENTAÇÃO, MAS UMA EDUCAÇÃO ALIMENTAR QUE NOS PERMITA TER UMA ALIMENTAÇÃO DIVERSA, EQUILIBRADA, SAUDÁVEL, SEM ISENÇÕES PARTICULARES.*

As dietas, aliás, muitas vezes "PUNITIVAS" são feitas conforme a necessidade e isso leva ao famoso efeito ioiô, altos e baixos contínuos que, além de diminuir a própria saúde, também prejudicam a autoestima, com conseqüente depressão.



**Vamos agora começar a nos encaminhar na construção de "MY NON DIET".**

Construindo a dieta NOTCafé da manhã: a PRINCIPAL REFEIÇÃO DO DIA!!!!Se não tomássemos café da manhã, estaríamos em condições de jejuar por cerca de 14 a 16 horas!!!!(Todos nós comemos mais ou menos entre sete e nove da noite, duas horas no sofá oito horas de sono não tomo café da manhã não faço lanche me pego comendo em torno de uma hora e meia, passando assim todas essas horas antes de introduzir quaisquer nutrientes.)