

Jornal da Tarde – 3 de outubro de 2006

Seção Sua vida saúde – Página 16A

Matéria: As barrinhas de proteína são a novidade no mercado de lanches saudáveis para dietas com a reponsável técnica da Herbalife Márcia Terra e Dr. Nataniel Viuniski.

NUTRIÇÃO > As barrinhas de proteína são a novidade no mercado de lanches saudáveis para dietas

Elas seguram a barra



A barra lançada pela Herbalife (= 3038-4433) tem 9,6g de proteína e sabor brownie. A caixa com sete custa R\$ 4,6

DEBORAH BRESSER

Emagrecer com sabor está cada vez mais fácil. Para acompanhar as novas diretrizes da nutrição, que incluem orientações mais específicas para dietas e sugerir lanches intermediários, a indústria alimentícia promoveu uma verdadeira inundação de barrinhas nas prateleiras. A clientela, porém, pode perder o equilíbrio, que aumenta muito nesta época, e a indústria acaba ficando confusa sobre qual escolher para reduzir a fome entre um prato de comida e outro.

"O café da manhã continua sendo uma refeição muito importante,

essa ideia não mudou totalmente. O indicado são três refeições principais e dois lanches saudáveis", confirma Nataniel Viuniski, médico especialista em controle de peso e obesidade infantil. Já, segundo o nutrólogo, duas razões para recomendar o fracionamento das refeições contra a compulsão alimentar e promover um gasto calórico com a própria digestão. "Se a pessoa toma café da manhã e dorme, há só vai até as 13h e janta às 20h, a chance de ter um ataque de fome é muito grande. No entanto, se fracionar a ingestão de alimentos em seis vezes, o recordar compulsão é reduzido. A outra vantagem é que

10 DICAS PARA EMAGRECER SEM FOME

- » 1) Consuma alimentos variados em 2 refeições e 3 lanches ao dia;
- » 2) Não sustime um quilinho a mais, corra atrás de porções;
- » 3) Pratique atividades físicas todos os dias. Na falta de tempo, ande a pé ou arrume o quarto;
- » 4) Coma arroz e feijão acompanhados de legumes e vegetais;
- » 5) Coma de 4 a 5 porções de frutas, todos os dias;
- » 6) Adicione em seu cardápio refeições com carboidratos integrais como pães e arroz;
- » 7) Reduza a ingestão de açúcar associado a gorduras como os sorvetes, chocolates e tortas. A sobremesa dos seus sonhos não pode ser uma rotina na sua vida;
- » 8) No lanche, priorize frutas ao invés de biscoitos e salgadinhos;
- » 9) Coma pouco sal. Evite alimentos enlatados e embutidos. Evite adicionar sal à comida preparada;
- » 10) Beba leite desnatado e consuma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes ao dia.

quando se ingere o alimento há um gasto metabólico. Fazer a digestão várias vezes ao dia também gasta energia", esclarece. Advida principal é o que comer entre uma refeição e outra. Um dos novos paradigmas é aumentar a ingestão de proteína. "Órgãos reguladores, como o FGA, aumentam, confirma que a proteína é o macronutriente que dá mais saciedade", informa Viuniski. Nutricionista há 20 anos, Márcia Terra, responsável técnica da Herbalife (que acaba de lançar um bar de proteína), lembra que muitas mães a empurram para saciedade, que era uma propriedade das fibras. "Hoje há estudos que mos-

tram que a proteína deixa as pessoas mais saciadas, além de favorecer o ganho de massa magra. "E os músculos exigem mais energia, ou seja, favorecem a queima de gordura. Ou seja, tudo o que os fars de medida querem. Evitar carboidratos simples (refined), como açúcar, farinha, pão branco e cereal é fundamental. Orientação é consumir carboidratos complexos, como as fibras integrais e as barrinhas de cereal, que cada vez mais têm gosto de sobremesa, como a de cookies, com chocolate da Hershey's ou de torra de manga com chamilly, da Trio. A dieta pode ficar uma delícia...

> pequenas notáveis

 <p>Tradicionais Pioneiras Foram as primeiras a invadir as prateleiras quando começou a febre das barrinhas de cereais. Têm, em média, 25 gramas e 100 calorias, além de fibras e carboidratos. A da Nutri de castanha-do-Pará é clássica.</p>	 <p>Light Menos calorias O segundo passo na evolução das barrinhas foi o lançamento das versões light. "Elas têm quase a mesma composição das tradicionais, mas possuem cerca de 70 calorias", diz Márcia Terra.</p>	 <p>Sobremesa Coberturas de chocolate Frutas doces entraram na composição das versões mais apertadas das barrinhas, o que levou à fabricação de chocolate, como a Hershey's (0800-7077782), a entrar no mercado. Tem versão light...</p>	 <p>Proteína Matadoras de fome Pequenas e mais eficazes, as barrinhas de 30g, como as da Elements Bar, têm 8 gramas de proteína. São vendidas em lojas de suplementos energéticos e tem sabor de doce, como banana e café ou amendoim e uva.</p>	 <p>Atletas amadores Para depois dos treinos As barras, como a da Power Bar, possuem 65 gramas e cerca de 10 gramas de proteína, uma quantidade indicada para um lanche saudável, principalmente depois de gastar energia na academia de ginástica.</p>	 <p>Atletas profissionais Para depois da maratona Vendidas exclusivamente em lojas de suplementos, essas barras chegam a ter até 30 gramas de proteína e 340 calorias. Só é recomendada para atletas de alta performance e age como construtor muscular.</p>
--	--	--	--	--	--

Garanta o seu exemplar ainda hoje.