

## 11 EQUILIBRE A ALIMENTAÇÃO

Quem não sonha com uma pizza, um fondue ou chocolate quente no inverno? A vontade por esse tipo de alimento aumenta nesta época, e não é à toa. Na verdade, é seu corpo pedindo mais calorias para se manter aquecido, explica a professora e pesquisadora do Departamento de Nutrição da UFRGS Carolina Guerini de Souza.

– A queda da temperatura promove em nosso corpo o que chamamos de termogênese induzida pelo frio, ou seja, aumento da produção de calor para manter a temperatura corporal, e para isto nosso corpo gasta mais energia. O aumento no dispêndio de energia funciona como um sensor para aumento de fome, e nosso cérebro, na sua perfeição, nos faz buscar alimentos com alta densidade calórica a fim de suprir esta demanda – afirma a pesquisadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital das Clínicas de Porto Alegre.

Para a nutricionista clínica e professora da Unisun Bruna Pontin, são outros os fatores endócrinos e fisiológicos que justificam a maior fome no inverno. Um motivo pode estar

relacionado à teoria do gene poupador, segundo a qual a estação era sinônimo de fome pela dificuldade para caçar e coletar alimentos.

– Essa teoria sugere que estamos geneticamente programados para aumentar os estoques de gordura nos meses mais frios e que isso nos ajudaria a sobreviver nos períodos de escassez – complementa.

Há também a produção de melatonina, menor no inverno. Esse hormônio age diretamente em uma região do cérebro chamada hipotálamo, que inibe a fome.

Por isso, comer um pouco mais é esperado – o problema é que as pessoas descuidam e muitas vezes comem só por vontade, a famosa gula. O resultado dessa equação é um só: ganho de gordura. Dependendo desse acréscimo, podem aumentar os riscos de complicações ligadas ao excesso de peso, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. No inverno, vale a máxima de sempre dos nutricionistas: equilíbrio. Dá para comer um fondue e tomar vinho em uma noite, mas não em todas.

## CONSELHOS À MESA

**12** Respeite sua fome. Não continue comendo só por vontade, mesmo estando saciado.

Não há alimentos proibidos, mas aqueles ultraprocessados (biscoitos, bolos, pizzas, congelados, enlatados, instantâneos), ricos em gordura e/ou açúcar, devem ser consumidos em pouca quantidade.

**13** Prepare mais pratos em casa, com ingredientes mais saudáveis e frescos. Experimente frutas assadas e grelhadas, verduras e legumes cozidos, sopas, cremes e caldos. Temperos e especiarias como pimenta, canela, cravo gengibre e cúrcuma trazem mais calor às refeições.

**14** Mantenha-se hidratado. Se não consegue beber tanta água nos dias frios, substitua por chá sem açúcar e chimarrão.

**15** Não deixe de ingerir boas fontes de vitamina C (como goiaba, laranja, kiwi, mamão, manga, morango e pimentão), que estimula a imunidade e evita gripes.

Fontes: nutricionistas Bruna Pontin e Carolina Guerini de Souza



## 16 MANTENHA-SE ATIVO

A médica Rosângela de Oliveira Mello, 59 anos, tem um compromisso inadiável de terça a domingo às 7h nas águas do Guaíba, na Capital. Há sete anos, o remo movimentava suas manhãs. Tirando os dois dias de academia, só não cai na água quando há tempestade.

– Não consigo imaginar minha vida sem o remo. O inverno é apenas uma circunstância, não atrapalha a prática – garante Rosângela, que recorre a agasalhos extras, touca e luvas para os treinos no Grêmio Náutico União, na Ilha do Pavão, que começam com o amanhecer.

Apesar de exigir um esforço a mais para sair da cama e encarar o frio, especialistas lembram que é fundamental manter atividades físicas no inverno. Mas nos dias mais gelados, os atletas, principalmente aqueles que praticam ao ar livre, devem tomar cuidados. A médica do esporte e mestre em Ciências do Movimento Humano Rosemary Petkowitz aponta o risco de infecção das vias respiratórias.

A palavra de ordem é se manter aquecido. Proteger as extremidades, que ficam mais geladas pela menor circulação de sangue nas regiões, sobretudo abaixo dos 13°C, e usar

roupas com tecidos adequados – as peças não devem ficar molhadas de suor. Trocar moletoms e camisetas de algodão por materiais sintéticos pode ser uma boa opção, aconselha Rodrigo Cavasini, professor de Educação Física na PUCRS. Um bom aquecimento ajuda a evitar lesões, já que a musculatura está mais tensa e contraída. Vale começar no ritmo mais leve para ir aumentando gradativamente. Se o frio for um empecilho muito grande, tente trocar de horário – substituir o amanhecer ou noite pela tarde – ou fazer atividades em ambientes fechados.

Praticar exercícios no inverno gasta mais calorias. Em uma atividade de intensidade moderada, o corpo produz enzimas antioxidantes que ajudam na defesa contra o desgaste provocado pelo frio. Mas há inúmeros outros motivos.

– Exercício funciona pela regularidade, ele mantém o sono, auxilia na queima de calorias. Mas não tem poupança, no que eu paro, vou perder desses benefícios – destaca Rosemary. – Joga-se fora todo o preparo adquirido a duras penas. Vira um recomeço eterno e é difícil evoluir – resume a remadora Rosângela.

## NA HORA DO EXERCÍCIO

**17** Use roupas de material sintético para que não fiquem molhadas de suor. Aposte em peças que podem ser tiradas à medida que o corpo se aqueça. Use gorro e luvas nos dias mais frios.

**18** Dobre o tempo de aquecimento no início do treino. O importante é movimentar e aquecer o corpo, já que os músculos estão mais contraídos, o que aumenta risco de lesão.

**19** Quem tem alguma cardiopatia ou doença que limite a atividade física deve consultar um médico antes de encetar o frio. É importante ter acompanhamento de um profissional.

**20** Caso tenha flexibilidade, opte por horários com temperaturas mais amenas, como no começo da tarde, ou por exercícios em ambientes fechados nos dias mais gelados ou chuvosos.

Fontes: médica do esporte Rosemary Petkowitz e educador físico Rodrigo Cavasini

## 21 AQUEÇA SUA ALMA

O inverno não impacta só a saúde dos gaúchos, mas o comportamento. As rodas de chimarrão saem das calçadas e vão para dentro de casa. Praças e parques ficam mais vazios, o que remete a uma certa melancolia. Mas é possível contornar esse sentimento. O professor de Biometeorologia do departamento de Ciências Atmosféricas da Universidade de São Paulo (USP) Fabio Gonçalves defende que o problema do inverno está no imaginário das pessoas, que o relacionam aos dias nublados apesar de ser uma estação com dias ensolarados.

– Céu nublado é comprovadamente deprimente, a falta de sol afeta a produção de vitamina D, que ajuda a ter disposição – diz.

A psiquiatra Bianca Schwab acrescenta que a baixa luminosidade aumenta a produção de melatonina (que pode causar mais sonolência) e diminuir a de serotonina (que proporciona a sensação de bem-estar).

– Mas é importante diferenciar um mau humor transitório de um quadro depressivo, que muitas vezes pode ser agravado pelo isolamento social no inverno. Vale ressaltar também que existe um quadro chamado de depressão sazonal, ou depressão do inverno, mais comum em alguns países do Hemisfério Norte – afirma a psiquiatra.

A persistência de sintomas como desânimo, tristeza, irritabilidade e sono acende um alerta. Nos casos daquela melancolia passageira, que costuma surgir nos domingos à tarde, a solução passa por uma mudança de comportamento e encarar o período com mais otimismo.

– O nosso inverno é muito mais agradável e menos prejudicial à saúde do que o verão, que tem uma série de doenças graves associadas, tempestades e inundações. O inverno deveria ser a estação valorizada, o vilão é o verão – brinca Gonçalves.

## PARA VIVER MELHOR

**22** Não deixe de tomar sol. O ideal é pelo menos 15 minutos de exposição todos os dias, então aproveite para fazer o trajeto para o trabalho a pé ou de bicicleta ou dar uma caminhada na hora do almoço.

**23** Não deixe que o frio impeça de fazer programas com amigos e família. Mantenha uma vida socialmente ativa.

**24** Evite ficar em locais muito escuros e pouco arejados, prefira aqueles com iluminação natural. Também é importante não abusar do álcool e manter uma alimentação saudável.

**25** Faça caminhadas ou outras atividades físicas que auxiliem na liberação de endorfina, aumentando a sensação de prazer.

Fontes: professor de Biometeorologia Fabio Gonçalves e psiquiatra Bianca Schwab

