

## **O perigo das dietas da moda**

*Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, explica os malefícios da ração humana e da dieta das papinhas de bebê*

Na esperança de perder peso rapidamente, um grupo enorme de pessoas acaba aderindo às dietas milagrosas da moda. Neste ano, a ração humana e a hollywoodiana dieta das papinhas de bebê parecem ser a bola da vez. Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, faz um alerta sobre os perigos dessas duas tendências.

Segundo Scharf, ao contrário do que se prega, a ração humana não emagrece. Esta mistura de cereais integrais (trigo e aveia em flocos) e sementes (linhaça e gergelim), devido ao alto teor de fibras e gorduras, faz o intestino funcionar mais rapidamente. O médico afirma que estas fibras ajudam a dar uma maior sensação de saciedade, fazendo com que a fome demore mais tempo a aparecer. “Mas dizer que a ração humana emagrece é um erro, já que nenhum alimento por si só tem a capacidade de emagrecer. O que emagrece é uma alimentação com menor quantidade de calorias. Além disso, com a ração humana, algumas pessoas podem sofrer com a irritação na parede do intestino, prejudicando a absorção de nutrientes”, explica o especialista.

Já a dieta da papinha de bebê, recém-lançada entre as celebridades de Hollywood, consiste em ingerir 14 potinhos da papinha por dia, além de um jantar normal. Scharf lembra que, para emagrecer com saúde, é importante manter uma alimentação variada, contendo todos os nutrientes, cada um em sua porção adequada, e passar por uma reeducação alimentar. Cada grupo de alimentos tem seu número de calorias determinado, podendo ser distribuído seguindo a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS). As quantidades determinadas são: 50 a 60% do Valor Calórico Total – VCT - com carboidratos (frutas, legumes, pães, batata, macarrão, bolacha e farinhas), 10 a 15% do VCT com proteínas (feijão, soja, ervilha, carnes, ovos, leites e seus derivados) e 20 a 25% do VCT com gorduras (manteigas, azeites, creme de leite e frituras em geral).

Scharf também recomenda que sejam feitas sempre pequenas e gradativas mudanças, já que uma dieta radical tende a provocar o destemido efeito sanfona. “E sempre procure, antes de iniciar uma dieta, um profissional de saúde especializado para que ele possa elaborar uma alimentação de acordo com suas necessidades”, finaliza o endocrinologista.

### **Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica**

O Frischmann Aisengart tem 65 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA,

maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: [www.labfa.com.br](http://www.labfa.com.br).

### **Sobre a DASA**

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

*\*Informações atualizadas em março de 2010.*

### **DASA PR**

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

[karin@talkcomunicacao.com.br](mailto:karin@talkcomunicacao.com.br)

[www.talkcomunicacao.com.br](http://www.talkcomunicacao.com.br)

[www.twitter.com/talkcomunicacao](https://www.twitter.com/talkcomunicacao)