



# Como controlar o apetite?

É sabido, que a forma eficaz e duradoura de manter uma perda de peso e de massa gorda adequada é através de um deficit calórico, ou seja, comer menos quilocalorias do que aquelas que são gastas (cálculo pode ser diário, semanal, etc.).

Contudo, e por força da pandemia que nos encontramos, infelizmente, a experienciar neste momento, reúnem-se alguns fatores que podem conduzir a um aumento do apetite: estar mais tempo em casa, diminuição da atividade labora, aumento do stress, maior disponibilidade para cozinhar.

Este aumento do apetite pode tornar mais difícil a tarefa de ingerir menos quilocalorias do que as que é suposto, quando o objetivo passa por perder peso.

Além disso, por padrão, o apetite traduz-se na apetência por certos alimentos que são caracteristicamente mais densos energeticamente, ou seja: mais calóricos, dificultando ainda mais o deficit energético!

Assim, ficam algumas estratégias para reduzir o apetite que podem ser usadas, não só nesta altura, mas sempre.

1. Beber líquidos suficientes (mínimo 1,5-2L/dia): Muitas vezes é confundida a sensação de fome com a sensação de sede. Portanto, é importante garantir que há uma ingestão adequada de líquidos ao longo de todo o dia.
2. Ingerir chás/infusões mornas (sem açúcar!): A ingestão de infusões e chás pode, por si só trazer vários benefícios, consoante a erva que for escolhida. Além disso, se a infusão estiver a uma temperatura morna, ajuda a contribuir

para uma maior sensação de bem-estar, o que se pode traduzir numa redução do apetite. Importa reiterar que não se pode adicionar açúcar ao chá/infusão, ou deixa de ter o valor energeticamente quase zero.

3. Beber café (sem açúcar!): A ingestão de café (para quem está habituado à cafeína) ajuda também a diminuir os níveis de apetite, e quando não se adiciona açúcar, tem um valor energético praticamente igual a zero.

4. Não ter alimentos que não queira ingerir a fácil acesso. Se não se expuser demasiado aos alimentos que não pretende ingerir, há uma maior probabilidade de lhes resistir. Por exemplo, se nesta altura quer reduzir a quantidade de amêndoas de chocolate que vai ingerir:

1.º não compre, ou não compre muita quantidade

2.º se as tiver em casa, não as disponha em locais de “fácil” acesso e que o estejam sempre a lembrar que estão lá. Por exemplo, em tacinhas em cima da mesa.

5. Manter uma rotina de sono: o facto de manter uma rotina diária de sono, ainda que possa estar em situação de isolamento social, ajuda a manter o ciclo hormonal regulado. E isto contribui para que haja um nível de apetite normal. Se não está em isolamento social (ou quando deixar de estar), tente dormir sempre as horas de sono adequadas, que podem ser bastante variadas consoante cada pessoa e cada rotina individual). Isso vai ajudar, também, a manter os níveis de apetite dentro do normal.

6. Planear as refeições: se tiver as refeições prontas ou “pre-pensadas”, vai diminuir a probabilidade de confeccionar algo menos saudável e/ou mais calórico por estar com fome e pouco tempo quando chega a hora de comer.

7. Há muitos alimentos que devem ser introduzidos no dia alimentar que de forma a ajudar a controlar o apetite, por diferentes motivos.

- Alimentos com fibra, por atrasarem o esvaziamento gástrico e diminuírem o pico de insulina. Ou seja, atrasam a absorção. Por exemplo: aveia; espinafres; espargos; brócolos; pão integral, massa integral, arroz integral, leguminosas, farelo de trigo, farelo de aveia
- Alimentos com poucas quilocalorias. É importante introduzir alimentos com baixa densidade energética, ou seja, com muito volume e poucas quilocalorias por 100g. Isso vai deixá-lo mais saciado e contribuir menos para o aumento da ingestão total de quilocalorias totais diárias. São exemplos desses alimentos: Morangos; cenoura; melancia; melão, espinafres; espargos; couve-flor, brócolos; pickles; cogumelos; gelatina sem adição de açúcar
- Alimentos ricos em proteína, de preferência magros: ajudam a regular os níveis de saciedade e a manter a massa muscular. São exemplos desses alimentos: ovos; iogurte grego magro; queijo *cottage* magro; atum em água e outros peixes; tofu; carne de frango; proteína do soro do leite e caseína (se aplicável)

8. Alimentos a evitar. Se é de empenhar-se em introduzir alguns alimentos no cotidiano, é de, por outro lado, evitar outros, com características específicas, tais como:

- Alimentos muito densos energeticamente, ou seja, com muitas calorias por cada 100g, mesmo que sejam nutricionalmente interessantes, deve restringir-se a quantidade: farinha de coco, frutos gordos (amêndoa, amendoim, avelã, noz); manteiga de frutos secos (amendoim, amêndoa), azeite, óleo de coco;

tâmaras; farinhas de côco/amêndoa; bolachas; manteiga.

- Alimentos que sejam muito salgados: snacks (ex. tiras de milho, pipocas salgadas, milho frito); enchidos e fumados; enlatados; comida pré-preparada
- Alimentos que tenham muito açúcar de adição, como por exemplo biscoitos e bolachas; alguns cereais de pequeno-almoço; cremes de chocolate de barrar
- Calorias líquidas, por conferirem baixa saciedade e representarem um fácil acesso a excederem a quantidade necessária de energia diária: bebidas alcoólicas; refrigerantes, néctares e até sumos naturais devem ser evitados.

**Maria Borges Canha (2409N)**