

Dieta low carb, dieta paleolítica e Dieta do Mediterrâneo

Existem diversos tipos de dietas disponíveis na internet, cada uma com suas restrições e regras e fica difícil de escolher qual a melhor opção para o seu caso.

Diversas coisas devem ser levadas em conta antes de começar uma dieta, é preciso ter senso crítico para saber que algumas são bem radicais e podem acabar prejudicando o organismo.

Cada pessoa reage de uma forma diferente a qualquer tipo de estímulo e isso não é diferente com as dietas, o ideal é procurar um nutricionista para ele recomendar a melhor opção para você e personalizá-la para as suas necessidades.

Separamos três dietas bem conhecidas para você conhecer melhor e definir se uma dessas pode ser uma boa opção para você conseguir emagrecer com mais saúde.

Dieta Low Carb:

Na dieta Low carb há uma restrição de todas as fontes de carboidratos simples, como açúcar, massas, arroz branco, batata inglesa e como substituição o consumo de proteínas e gorduras é aumentado.

Tanto a proteína quanto a gordura devem ser de boa qualidade, o ideal é consumir mais peixes, filé de frango, carne de boi magra, abacate, castanhas, azeite de oliva.

As frutas também são restritas pois apresentam altas doses de frutose, que é um tipo de açúcar.

É permitido consumir em pouca quantidade pães integrais, iogurte, cereais e grãos como aveia, gergelim, linhaça e chia.

A dieta ajuda a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides, dá mais saciedade e ajuda na perda de peso.

Mas é preciso ter cuidado pois dietas com restrição de carboidratos também podem trazer danos, o cérebro usa os carboidratos como fonte de energia e também a ausência das frutas na dieta pode causar deficiências de vitaminas e minerais.

Dieta Paleolítica:

Essa dieta é baseada na alimentação dos nossos antepassados, ela prega o consumo liberado de proteínas, consumo limitado de carboidratos e jejuns prolongados.

A dieta prega que o corpo foi adaptado para essa restrição e que o aparecimento das doenças atuais como obesidade, doenças do coração e diabetes são resultado da nossa dieta rica em carboidratos e açúcares.

A ideia é consumir carne em livre demanda, as carnes são fontes de proteínas e aminoácidos e ajudam na formação de músculos e no bom funcionamento do corpo.

O consumo de gorduras não deve ser levado em conta mas deve ser pensado o tipo de gordura, priorizando as gorduras de boa qualidade como o azeite de oliva e castanhas.

Os carboidratos devem ser evitados e pães, massas, arroz branco e açúcares estão totalmente vetados, a ideia é aumentar o consumo de legumes e verduras e essas serão as fontes de carboidratos permitidas.

A dieta pode ajudar a emagrecer e reduzir taxas de triglicérides e colesterol mas é preciso ter cuidado com todo tipo de excesso, o consumo elevado de proteínas por muito tempo pode desencadear problemas renais e o excesso de gordura, independente do tipo, pode promover doenças hepáticas.

Dieta do Mediterrâneo:

Essa dieta é a base de uma alimentação mais saudável, nela não há período de término para a dieta, ela é uma mudança definitiva de hábitos.

Sua filosofia é de que deve-se optar sempre por alimentos frescos e da região, não consumir industrializados e priorizar a ingestão de peixes e gorduras de boa qualidade.

O consumo fica por conta de pães integrais, leites, queijos, verduras, legumes, peixes e carnes de boa qualidade e sem gordura e oleaginosas.

Deve ser evitado bolo, arroz branco, salsicha, linguiça, refrigerantes e sucos industrializados, biscoitos e doces em um geral.

A dieta ajuda a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides e risco de diabetes, mas seu cardápio deve ser bem planejado já que a ideia é segui-la durante toda a vida e assim restrições podem causar deficiências, por tanto é preciso variedade na hora de se alimentar.