



## Gilberto Ururahy

Especialista em medicina preventiva

Cultura & Lazer

# As “pegadinhas” de julho

Como seu prato pode ajudar na recuperação de peso depois das festas e das férias

Por **Gilberto Ururahy**

access\_time 16 jul 2018, 16h52

chat\_ **more** \_horiz



Marmita Saudável (RODRIGO SACRAMENTO/Divulgação)

A relaxada nas férias de julho, os excessos das festas juninas e as cervejas a mais durante os jogos da Copa do Mundo podem ser uma combinação bombástica para destruir o hábito da alimentação saudável mantido com esforço nos outros meses do ano.

O segredo é retomar a rotina controlada o quanto antes.

Caso contrário, o corpo se acostuma e abre espaço não apenas para o aumento de peso, mas para a obesidade. Ela desregula várias vias hormonais e está associada a altos níveis de glicose no sangue, baixos níveis de testosterona e altos níveis de citocinas

inflamatórias. Cada um desses fatores pode ser determinante para a progressão de doenças, como o câncer, além de aumentar a mortalidade por hipertensão arterial, doenças cardíacas e diabetes.

Na hora de montar seu prato, tente dividi-lo em quatro partes. Metade deve ser preenchido com vegetais – crus ou cozidos. A outra metade deve ser dividida entre carboidrato (arroz, batata, mandioca, mandioquinha, massas, farofa etc) e proteínas vegetal ou animal (ovo, peixe, frango, lentilha, soja, ervilha, feijão, soja, grão-de-bico). Também é muito importante consumir frutas e castanhas.

A ingestão de carne vermelha, embutidos e gorduras deve ser bastante controlada, bem como o consumo de sal e açúcar.

Se as tentações de julho são poderosas, a força de vontade tem que ser ainda mais. Retome os bons hábitos alimentares. Seu corpo – e a balança! – agradecem.

*Gilberto Ururahy é médico há 39 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).*