

Rolezinho

Falamos com os "parça" e as "mina" da periferia. Eles são "da hora"

200

150

100

Internet "de tudo"

Por que o Google pagou 3,2 bilhões de dólares por um termostato





O SUCO VERDE FAZ BEM...

...mas o laboratório bioquímico do corpo humano é mais complicado do que os seguidores de dietas mágicas imaginam

MAIS

OS INGREDIENTES QUE AS CELEBRIDADES COLOCAM NO LIQUIDIFICADOR



UM BRINDE AO VERDE E À VERDADE

Tomar sucos à base de folhas e legumes é saudável, e até ajuda a perder peso – mas não pode burlar os mecanismos de funcionamento do metabolismo humano.

Não existe, portanto, a salvadora dieta mágica do verão

CAROLINA MELO E NAIALIA COMINALE

homem não pode viver de maneira saudável somente com alimentos, sem uma certa quantidade de exercícios." A afirmação pareceu familiar, atual? É provável que sim - mas vale lembrar que ela tem alguns milênios. Foi escrita pelo grego Hipócrates (460 a.C.-375 a.C.), "o pai da medicina", no século V a.C. Por sua vez, o historiador Plutarco (46 d.C.-119 d.C.), conterrâneo de Hipócrates, acreditava que "pessoas magras são geralmente mais saudáveis" e chegou a comparar o corpo humano a um navio "que não pode ser sobrecarregado"; segundo ele, um bom médico seria aquele que, em lugar de remédios ou de bisturi, se valeria de dietas para manter a saúde de seus pacientes. A propósito, em grego, a palavra díaita — da qual se origina o termo "dieta" - significa um "modo de vida", e não um programa alimentar com o objetivo exclusivo de perder peso. Pena que, a exemplo de outras lições





da Grécia antiga - e é melhor nem começar a enumerá-las para não cair na tentação de citar Aristóteles e se aprofundar em uma certa "arte de promover o bem comum", a política -, ideias e metáforas tão magníficas como as de Hipócrates e Plutarco sejam frequentemente distorcidas em nome de supostas soluções miraculosas para emagrecer ou mesmo manter o corpo em forma física e espiritual. Em Calories & Corsets - A History of Dieting over 2000 Years (Calorias e Espartilhos - Uma História da Dieta nos Últimos 2000 Anos), a historiadora americana Louise Foxcroft não hesita em sublinhar que "grande parte da indústria da dieta é fraudulenta". Me-

dicamentos, aparelhos, shakes mirabo-

lantes: há de tudo nesse mercado que

promete soluções rápidas para a perda

de peso, já que, conforme observa Fox-

croft, prevalece o entendimento de que

emagrecer exige trabalho duro, demora-

do, aborrecido. E por isso, acentua ela,

"seguimos a última moda".

A novidade nesse universo é o chamado suco verde — a bebida de ares saudáveis que dá a cor deste verão abrasador. Credita-se a ele a capacidade de acelerar o metabolismo, eliminar toxinas do organismo e proporcionar bem-

estar "do corpo e da alma" — além, é claro, de facilitar a perda de peso. A onda tem seguidores famosos e fiéis (leia a opinião de alguns deles e suas receitas de suco verde ao longo da reportagem).

Tudo começou em 2005, quando a americana Victoria Boutenko, professora de nutrição na Universidade do Sul do Oregon, publicou o livro Green for Life (Verde para a Vida), depois de comparar a alimentação dos americanos com a de chimpanzés selvagens. Apesar de apresentarem genética semelhante à humana, esses animais têm uma alimentação completamente diferente daquela da maioria das pessoas, rica em folhas - e contam com um sistema imunológico muito mais potente. Com base nessa constatação, Boutenko recheou sua obra de receitas baseadas em verduras e que tais. A "dieta verde" foi popularizada, a partir de 2012, por Kimberly Snyder, nutricionista de celebridades - tem entre suas clientes Drew Barrymore e Fergie - e autora de dois livros sobre detox, a limpeza interna do organismo. Por aqui, o interesse estourou nos últimos meses. A tese de Snyder é que o suco verde altera o corpo de dentro para fora, ajudando a reduzir o apetite e a renovar as energias.

Há quem recorra ao suco com a preocupação pontual de emagrecer e aqueles que o tomam pensando apenas em se tornar mais saudáveis, acreditando em seus poderes de limpeza. "Em geral, as pessoas comecam com o objetivo de perder peso e depois acabam dispostas a adotar um estilo de vida mais saudável", diz Alfredo Halpern, endocrinologista da Universidade de São Paulo (USP). Se, por um lado, o suco verde não é prejudicial à saúde – existe apenas uma restrição: devido à sua alta concentração de vitamina K, não é indicado para pessoas que tomam anticoagulantes -, por outro, não há nenhuma garantia de cumprimento de suas promessas. "Apesar das tão aclamadas características positivas desse suco, não existe nenhuma evidência científica de que ele acelere o metabolismo, dê vitalidade e limpe o organismo", sustenta Carol Koprowski, nutricionista da Universidade do Sul da Califórnia.

Não é difícil compreender o porquê dessa descrença: não há como burlar os mecanismos de funcionamento da máquina humana. Eles são regidos pelo metabolismo. Define-se



Fontes: Cristiane Kovacs e Renata Alves, nutricionistas do Instituto Dante Pazzanese

Eriberto Leão, 41 anos, ator

"Mudei minha alimentação para me aproximar mais da natureza. Tudo o que vem direto dela é mais saudável, por isso adotei essa receita já faz cinco anos. É parte de um modelo de vida mais sustentável, que vai dos hábitos alimentares a coisas como o comportamento no trânsito."

INGREDIENTES

 1 ou 2 colheres de sopa de sementes de trigo ou gergelim
 3 folhas de couve

orgânica 3 maçãs orgânicas com casca

Água

Modo de fazer Coloque as sementes em um copo de água filtrada e deixe germinar durante a noite. De manhā, bata-as no liquidificador com a couve, as

maçãs com casca

e água a gosto.

A máquina do metabolismo

Define-se como metabolismo o conjunto de reações químicas que ocorrem dentro de cada célula e que são essenciais para a manutenção da vida. Movimentar-se, comer, respirar, pensar — em qualquer atividade, o corpo utiliza energia, obtida a partir de calorias, para sintetizar ou modificar moléculas. O ganho ou a perda de peso estão diretamente relacionados aos processos metabólicos do organismo

A CONTA MÉDIA DO GASTO CALÓRICO

NO REPOUSO

(metabolismo basal)

- Gasto calórico: até 70% da queima de calorias
- Como ocorre: são as calorias utilizadas pelo organismo para manter as funções básicas, como os batimentos cardíacos, a temperatura do corpo, o consumo de oxigênio e o funcionamento dos rins, entre outras

NA ATIVIDADE FÍSICA

- Gasto calórico: varia entre 20% e 50% da queima de calorias além do gasto para manter as funções vitais
- Como ocorre: depende diretamente do tipo e da intensidade de um exercício. Quem vai à academia três vezes por semana pode ter um gasto calórico de até 30%. Já um atleta, que pratica atividade regular e intensa, consegue acelerar seu metabolismo em até 50%

NA INGESTÃO ALIMENTAR

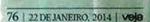
- Gasto calórico: varia entre 10% e 15% da queima de calorias após a refeição além do gasto para manter as funções vitais
- Como ocorre: a energia é utilizada na mastigação, digestão, absorção, circulação e no processamento dos nutrientes



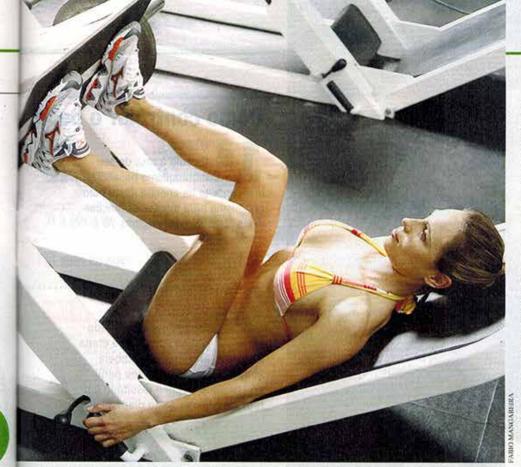
Eriberto com a mulher, a atriz Andréa Leal: suco verde todo dia











Aparelho humano em movimento

Mesmo com um cardápio exemplar — seja para perder peso, seja para simplesmente manter-se em forma —, a atividade física é indispensável para todos os perfis metabólicos

NÃO HÁ MÁGICA NO RITMO DO ORGANISMO



Para os que ganham peso facilmente

É preciso seguir à risca uma dieta balanceada, já que, em qualquer deslize, o quilo perdido reaparece

O que fazer: ficar atento aos momentos em que a rotina é quebrada, como em festas e viagens. O ideal é aumentar a atividade física e ter uma dieta rigidamente controlada



Para os que têm metabolismo lento

O cardápio pode até ser exemplar, entretanto é enorme a dificuldade para perder peso

O que fazer: se o desejo é eliminar os quilos extras, deve-se não apenas comer menos que o habitual, como intensificar os exercícios para ajudar na manutenção do novo peso



Para os que já passaram dos 40 anos

Ao envelhecer, o ritmo de queima calórica diminui e a frequência de atividades físicas tende a ser menor

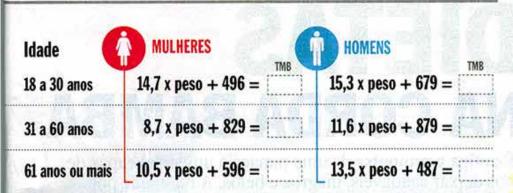
O que fazer:
manter-se ativo —
é comum que, nessa fase,
haja mais tempo para isso
—, evitando assim a perda
de massa muscular, além
de investir em uma
alimentação balanceada

como metabolismo um conjunto de reações químicas que ocorrem dentro de cada célula e são essenciais para a manutenção da vida, Respirar, comer. pensar, movimentar-se: para qualquer atividade, o organismo utiliza energia, obtida a partir das calorias dos alimentos. Após a ingestão de uma fatia de pão, por exemplo, o alimento chega ao sistema digestivo e é quebrado em pequenas porções. Para que possam atravessar a membrana das células do intestino, os micropedaços precisam ainda ser transformados em partículas de açúcar. Ao chegarem à célula, as partículas passam pela mitocôndria, responsável pela respiração celular, e entram em combustão com o oxigênio. Como resultado, são gerados o gás carbônico e a energia - armazenada na forma de ATP (a sigla, em inglês, para trifosfato de adenosina), uma espécie de bateria biológica. É ela que abastece o corpo para realizar tudo o que está ao seu alcance - de andar a ler um texto como este.

O ganho ou a perda de peso estão relacionados ao metabolismo adequadamente azeitado ou não. Quando se priva o organismo de alimentos, o processo metabólico se reduz, para consumir menos energia. A fim de manter o metabolismo naturalmente ativo, o indicado é comer a cada três horas. E o café da manhã - geralmente substituído pelo suco verde pelos adeptos da novidade - é considerado uma refeicão essencial, pois serve para "acordar" o processo metabólico, que permaneceu mais lento durante o sono. O caminho para perder peso depende da interação entre o número de calorias que uma pessoa consome e o que ela gasta. Mais do que a privação de alimentos, o exercício é a forma apropriada para acelerar o metabolismo, aumentando assim o consumo de calorias. Quem faz academia três vezes por semana pode ter um gasto calórico de até 30% a mais do que aquele despendido unicamente para a manutenção das funções básicas do organismo: já um atleta, que pratica atividade regular e intensa, consegue acelerar seu metabolismo em até 50%.

Para emagrecer, o corpo passa por um intrincado processo de queima de gordura. Primeiro, perdem-se todas as

Fontes: Alfredo Halpern e Antonio Carlos do Nascimento, endocrinologistas, e Mario Carra, presidente do Departamento de Obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)



MULHERES		HOMENS	
com a rotina pouco movimentada (passando a maior parte do tempo paradas ou sentadas)	com o cotidiano agitado, seja em casa, seja no trabalho	com o dia a dia pouco movimentado (passando a maior parte do tempo parados ou sentados)	com a rotina agitada, movimentando-se bastante, seja em casa, seja no trabalho
TMB x 1,2	TMB x 1,3	TMB x 1,2	TMB x 1,3
TMB x 1,3	TMB x 1,35	TMB x 1,3	TMB x 1,4
TMB x 1,35	TMB x 1,45	TMB x 1,4	TMB x 1,5
TMB x 1,5	TMB x 1,7	TMB x 1,6	TMB x 1,8

Por exemplo:

Uma mulher de 30 anos, sedentária, com 70 quilos, tem um gasto calórico diário de 1830. Se ela consome 2500 calorias por dia, o ganho de peso é garantido. Para emagrecer, essa pessoa deve aumentar a quantidade de exercício físico e comer menos

Fonte: Emagreça e Saiba Como (Alfredo Halpern, Editora Best Seller)

reservas — como a glicose. No tecido gorduroso, é ativada, então, uma enzima que aumenta a quebra dos triglicerídeos, liberando os ácidos graxos livres. Eles são utilizados como combustível para substituir a glicose e, assim, gerar energia. O problema é que, nesse processo, há uma diminuição dos níveis de leptina, hormônio da saciedade, o que faz com que o indivíduo sinta fome. "É um jogo químico difícil, que aciona uma máquina que faz com que você queira comer de novo", explica o endocrinologista Antonio Carlos do Nascimento.

O fato de fazer parte de um rol de bebidas conhecidas por sua ação "purificadora" — ou seja, que seriam capazes de tirar do organismo as toxinas liberadas pela má alimentação, bebidas alcoólicas e falta de sono - contribuiu para que o suco verde acabasse adquirindo também um aspecto, digamos, espiritual. A ideia de consumir somente água ou algum tipo de chá ou suco para eliminar as impurezas do corpo não é nova e alcanca diferentes culturas e religiões. A palavra hebraica para jejum é tsum, que significa o sacrificio de "afligir a alma". Santo Agostinho (354-430). teólogo de peso no âmbito do pensamento cristão, falava que o jejum "limpa a alma e eleva a mente". "Não é uma questão de tomar algo bom ou que mate a sede, tão somente; as pesquisas mostram que as pessoas querem ingerir alguma coisa que faca mais por elas, deixando-as saudáveis", afirma Jonas Feliciano, analista especializado no mercado de bebidas da consultoria de marketing Euromonitor International. Pode estar ai a pista do sucesso do suco verde. Nos Estados Unidos, ele é industrializado e enche as gôndolas dos principais supermercados.

Não existe uma receita para o suco verde perfeito. Há várias "prescrições". Quem gosta da bebida precisa atentar para um detalhe importante: é necessário consumi-la tão logo fique pronta, para que não se percam as propriedades antioxidantes, ou então congelá-la. O suco verde, como se vê, tem curta validade no que se refere aos seus nutrientes. Resta saber quantos verões resistirá como modismo — até ser substituído por outra onda de dieta.

COM REPORTAGEM DE HELENA BORGES