

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/955382-pesquisa-diz-que-contar-calorias-nao-basta-para-emagrecer.shtml>

08/08/2011 - 17h15

Pesquisa diz que contar calorias não basta para emagrecer

JULIANA VINES

DE SÃO PAULO

Ter em mãos calculadora e tabelinha de calorias não é a melhor forma de perder e manter o peso, de acordo com pesquisadores da Universidade Harvard que acabaram de publicar um estudo sobre o tema.

No artigo, que saiu na revista "New England Journal of Medicine", eles dizem que mais vale priorizar ou evitar grupos de alimentos do que ficar fazendo contas.

Para chegar à conclusão, a pesquisa acompanhou por 20 anos mais de 120 mil americanos saudáveis e dentro do peso normal.

De quatro em quatro anos, eles responderam questionários sobre hábitos alimentares e estilo de vida.

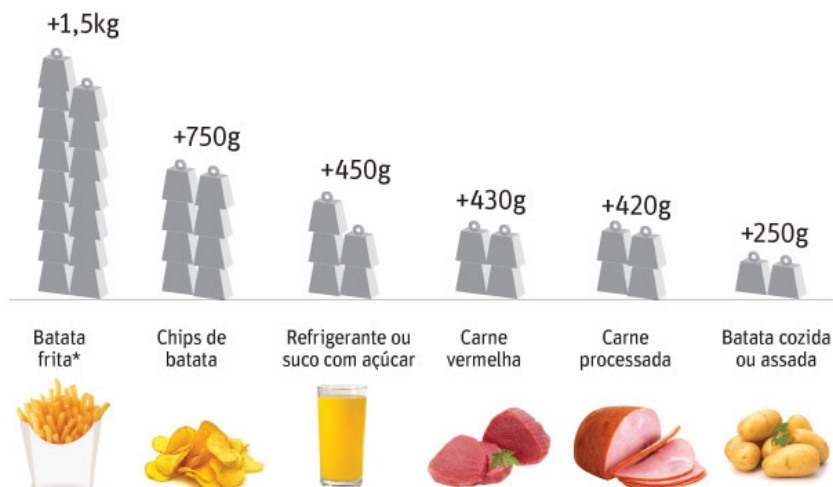
Resultado: muitos que comiam alimentos gordurosos e ricos em calorias, como nozes e leite, não engordaram; pelo contrário, emagreceram. Os que tinham o hábito de tomar iogurte foram os que mais emagreceram --370 gramas a cada quatro anos.

E mais: hábitos como fumar, beber ou ver televisão por várias horas influenciaram mais do que a ingestão ou não de alimentos calóricos.

RANKING DO REGIME

Quanto cada alimento pesa na barriga ao longo de quatro anos

ALIMENTOS QUE ENGORDAM



ALIMENTOS QUE EMAGRECEM



HÁBITOS



*Uma porção por dia, em quatro anos; dados de pesquisa feita com mais de 120 mil americanos, por 20 anos

MUDANÇA DE HÁBITO

Para a nutróloga Marcella Garcez, diretora da Abran (associação de nutriologia), a pesquisa comprova que perder e manter o peso é questão de hábito, não de regime.

"Não adianta fazer uma dieta restritiva, com contagem de calorias, e ficar 'economizando' para continuar comendo o que gosta. Aí a pessoa passa fome e não muda o hábito. Quando o regime acaba, ela volta a comer como antes e recupera o peso perdido."

A nutricionista Fernanda Pisciolaro, da Abeso (associação para estudo da obesidade), também não acredita em dietas que cortam calorias. De acordo com ela, o organismo não entende o corte de energia e, passado o período de privações, dá um jeito de recuperar o peso perdido.

"Há muitos estudos sobre isso. Quanto maior o tempo de restrição calórica, maior será o ganho de peso depois."

Para emagrecer, a nutricionista indica que as pessoas diminuam quantidades, mas obedecendo as necessidades diárias de energia. Nada de dietas de mil calorias se a necessidade diária são 1.800.

"Se eu como quatro colheres de arroz, vou passar a comer três. Se como batata frita todo dia, posso comer só uma vez por semana. É muito melhor para a saúde comer normal do que fazer regime."

Em média, a maioria das pessoas engorda cerca de 450 gramas por ano (quase dois quilos a cada quatro anos). Na pesquisa, engordou mais quem comia regularmente batata frita e chips de batata.

MATEMÁTICA IMPRECISA

O endocrinologista Alfredo Halpern, chefe do serviço de obesidade do Hospital das Clínicas de SP e criador da dieta dos pontos, diz que os resultados são os esperados --e que nada muda nas dietas.

Segundo ele, ninguém pode negar que, no fim das contas, emagrecer é resultado de uma matemática negativa: gastar mais calorias do que ingerir.

"Para uma dieta, ainda vale essa ideia. Não tem como fugir disso. Uma coisa é emagrecer e outra é ter alimentação saudável."

De acordo com Halpern, o estudo isolou grupos alimentos. Para ele, isso pode valer para orientações gerais a um grupo grande de pessoas, mas não tem como ser uma orientação individual e isolada.

"Se a pessoa passar a comer nozes e iogurte, porque nesse estudo quem comia isso emagreceu, ela não vai emagrecer se não cortar calorias. O que deve ter acontecido nesse estudo é que quem comia esses alimentos saudáveis também comia mais frutas, legumes."

O endocrinologista Airton Golbert, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia concorda com a matemática do cortar calorias, mas diz que é uma conta imprecisa.

"Depende de como o alimento é absorvido, metabolizado e dos hábitos da pessoa ao longo do tempo. É uma questão educativa."

Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men

Dariush Mozaffarian, M.D., Dr.P.H., Tao Hao, M.P.H., Eric B. Rimm, Sc.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D.

N Engl J Med 2011; 364:2392-2404 June 23, 2011

Background

Specific dietary and other lifestyle behaviors may affect the success of the straightforward-sounding strategy “eat less and exercise more” for preventing long-term weight gain.

Methods

We performed prospective investigations involving three separate cohorts that included 120,877 U.S. women and men who were free of chronic diseases and not obese at baseline, with follow-up periods from 1986 to 2006, 1991 to 2003, and 1986 to 2006. The relationships between changes in lifestyle factors and weight change were evaluated at 4-year intervals, with multivariable adjustments made for age, baseline body-mass index for each period, and all lifestyle factors simultaneously. Cohort-specific and sex-specific results were similar and were pooled with the use of an inverse-variance-weighted meta-analysis.

Results

Within each 4-year period, participants gained an average of 3.35 lb (5th to 95th percentile, -4.1 to 12.4). On the basis of increased daily servings of individual dietary components, 4-year weight change was most strongly associated with the intake of potato chips (1.69 lb), potatoes (1.28 lb), sugar-sweetened beverages (1.00 lb), unprocessed red meats (0.95 lb), and processed meats (0.93 lb) and was inversely associated with the intake of vegetables (-0.22 lb), whole grains (-0.37 lb), fruits (-0.49 lb), nuts (-0.57 lb), and yogurt (-0.82 lb) ($P \leq 0.005$ for each comparison). Aggregate dietary changes were associated with substantial differences in weight change (3.93 lb across quintiles of dietary change). Other lifestyle factors were also independently associated with weight change ($P < 0.001$), including physical activity (-1.76 lb across quintiles); alcohol use (0.41 lb per drink per day), smoking (new quitters, 5.17 lb; former smokers, 0.14 lb), sleep (more weight gain with < 6 or > 8 hours of sleep), and television watching (0.31 lb per hour per day).

Conclusions

Specific dietary and lifestyle factors are independently associated with long-term weight gain, with a substantial aggregate effect and implications for strategies to prevent obesity. (Funded by the National Institutes of Health and others.)

What You Eat Is More Important than How Much You Eat

By Dr. Gabe Mirkin, M.D.

A study From Harvard School of Public Health shows that **telling overweight people to “eat less and exercise more” rarely helps them lose weight** (*New England Journal of Medicine*, June 23, 2011). That encourages them to eat any foods they want and, as they age, they continue to gain weight which is associated with **increased risk** for heart disease, diabetes, strokes, breast cancer, colon cancer, and premature death.

120,877 healthy, non-obese women and men were followed for 20 years. The study shows **which foods and lifestyle factors should be avoided** to prevent an average weight gain of almost 17 pounds in 20 years. If you eat the wrong foods, you can gain weight **even if you exercise**. Small changes in eating and exercising can prevent this weight gain. Those who were overweight at the start of the study gained the most weight over the study time.



Study surprises: Weight gain is **not associated** with eating yogurt, nuts, or peanut butter. Yogurt appears to contain bacteria that cause the body to produce hormones that make you less hungry. Nuts contain primarily monounsaturated fats that are not associated with increased risk for weight gain.

Foods that caused the most weight gain:

- French fries (2 lbs per four-year period)
- potato chips (1.69 lbs)
- potatoes (1.28 lbs)
- other forms of potatoes (0.57 lb)
- sugar-sweetened beverages (1 lb)
- red meats (0.95 lb)
- processed meats (0.93 lb)
- refined grains (0.39 lb)
- sweets and desserts (0.41 lb)
- other fried foods (0.32 lb)
- fruit juice (0.31 lb)
- butter (0.3 lb)

Foods that caused weight loss:

- vegetables (-0.22 lb per four-year period)
- whole grains (-0.37 lb)
- fruits (-0.49 lb)
- nuts (-0.57 lb)
- yogurt (-0.82 lb).

Lifestyle factors: In addition to diet, the study shows that you should exercise daily, sleep 6 to 8 hours a day, restrict television watching, avoid smoking and do not take more than one drink a day.

Dr. Pinna says:

I agree with almost all of the above.

I do not know the definition of "Red Meat." Meat is **essential** in the diet of humans. We require specific Amino Acids, Vitamin B12, and other nutrients only found in meat. If "Red Meat" means beef, then I agree.

I think small mammals such as rabbit, goat and sheep were caught in the days when our genes were forming. Beef as cattle were domesticated only **in the last five thousand years** from large wild mammals such as Mastodons and Ancient Bison.



ANCIENT BISON—ANCESTOR OF MODERN BEEF

These animals are now extinct. Their meat had little fat when they roamed the planet, but they required a large group of men to capture and kill.

Today's beef is **a fake and commercialized animal fed on corn**. The fat in its muscle is high in the wrong kind of essential fatty acids.

I **never** eat beef. Beef is the meat that causes atherosclerosis. I eat rabbit and goat and sheep, like my ancestors in Sardinia.

Also, “one drink a day” is **typical American Protestant nonsense**. Alcohol is a medicine and protects humans against many diseases. One should not drink liters of wine, but three or four glasses of wine are advisable. There is **no study in the medical literature** that has demonstrated that “one drink” is helpful.

Dr. Mirkin, being an American trained doctor, is here reverting to the prejudices of his protestant background.

In Italy, where I trained in the oldest University in the World, Bologna University, patients always had one or two bottles of wine at their bedside!

In my my new book: ***THE 100 YEAR DIET***, I will explain the details and reasons for eating in a healthful manner.