



## COMO CONTRARIAR AS CALORIAS DO NATAL

A energia de que se necessita diariamente destina-se a 3 tipos de gastos: (1) energia necessária para a manutenção da temperatura corporal e funções vitais permanentes, designada por metabolismo basal; (2) energia para digerir e assimilar os alimentos, conhecida como efeito térmico dos alimentos, e finalmente (3) a energia gasta na atividade física diária.

As necessidades energéticas de qualquer pessoa dependem da idade, do género, do tamanho do corpo, da composição corporal, do estado hormonal e fisiológico, da temperatura do corpo e do ambiente, mas também do nível de atividade física. A energia é habitualmente expressa em calorias, sendo que 1 caloria é a energia necessária para elevar a temperatura de 1mL de água, em 1°C. Na linguagem corrente é vulgar, por simplificação, falar-se de caloria (1cal – 1 caloria) quando na realidade nos referimos a quilocalorias (1Kcal – 1000 calorias). Embora, a unidade de energia, segundo o Sistema Internacional, seja o Joule, habitualmente a caloria é a unidade mais utilizada (1 Kcal = 1 Kjoule) para expressar a energia dos alimentos.

As calorias são fornecidas pelos alimentos em função da respetiva composição em nutrientes, os hidratos de carbono (1g fornece 4Kcal), os lípidos (1g fornece 9kcal), as proteínas (1g fornece 4Kcal) e o etanol (1g fornece 7 Kcal). Deste modo, conforme a composição nutricional do alimento, assim este adquire maior ou menor teor calórico, e portanto energético. Vejamos a título de exemplo, um qualquer alimento, sobretudo constituído por lípidos (gordura), pode ter aproximadamente o dobro das calorias de outro, constituído sobretudo por hidratos de carbono ou proteínas. Por outro lado, o tipo de nutriente também determina o gasto energético associado ao custo metabólico necessário ao processo de digestão e de armazenamento. Trata-se do Efeito Térmico dos Alimentos, o qual é estimado em cerca de 10% do Valor Energético Total, cerca de 6-8% para hidratos de carbono, 2-3% para lípidos, 25-30% para proteínas e 15-20% para o etanol.

As modificações sociais e culturais recentes têm determinado alterações profundas no padrão alimentar da população, ou seja, o estilo de vida atual é muito menos exigente do ponto de vista físico, o que leva a um inevitável aumento da gordura corporal, dado que o

excesso de calorias ingeridas se armazena sob a forma de lípidos nos adipócitos. O balanço energético resulta, pois, deste “jogo” entre a energia ingerida e a energia consumida. Assim, a ocorrência de sucessivos balanços energéticos positivos, na maioria dos dias, conduz forçosamente a situações de excesso de peso.

O Natal é por excelência uma época festiva em que habitualmente se cometem excessos alimentares, devido à ingestão de alimentos de elevada densidade calórica. De qualquer forma, e sem prejuízo do prazer associado a esses consumos alimentares, realçamos o papel indubitável do reforço da prática da atividade física, como meio de compensar o excesso calórico. Assim, deixamos alguns exemplos de opções alimentares, associados ao respetivo valor calórico, traduzido em três tipos de exercício físico.

| Alimento                                   | Valor calórico (Kcal) | Atividade física |       |           |
|--|-----------------------|------------------|-------|-----------|
|  |                       | Andar 5 Km/h     | Nadar | Bicicleta |
| Chocolate (3 quadrinhos – 18g)             | 96                    | 18min            | 9min  | 12min     |
| Bombom <i>Ferrero Rocher</i> ® (1 unidade) | 72                    | 15min            | 8min  | 11min     |
| Bombom <i>Mon Chéri</i> ® (1 unidade)      | 42                    | 8min             | 5min  | 6min      |
| Fatia de Bolo Rei (50g)                    | 199                   | 40min            | 22min | 28min     |
| Taça de leite creme (100g)                 | 162                   | 32min            | 18min | 23min     |
| Rabanada (100g)                            | 293                   | 58min            | 32min | 40min     |
| Sonhos (50g)                               | 195                   | 40min            | 22min | 28min     |
| Taça de arroz doce (150g)                  | 347                   | 68min            | 38min | 50min     |
| Mousse de chocolate (100g)                 | 278                   | 56min            | 31min | 40min     |
| Champanhe (1 taça de 125 mL)               | 85                    | 17min            | 10min | 12min     |

Fonte: Adaptado Plataforma Contra a Obesidade – Direção-Geral da Saúde

Culturalmente, a comemoração de determinados acontecimentos festivos é realizada em torno da mesa, o que é salutar do ponto de vista da alimentação saudável e da convivencialidade. Todavia, e para todos aqueles que têm maior dificuldade em controlar o seu peso, convém ter a noção clara da necessidade de compensar os consumos caloricamente mais ousados com o reforço da atividade física.

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista  
Departamento de Saúde Pública  
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP