RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Sexta-Feira, 11 de Julho de 2025

MAX LIMA – Os riscos das dietas milagrosas nos últimos 30 dias do ano

Com a chegada do final do ano, muitas pessoas estão em busca da forma física ideal para receber o novo ano com renovadas esperanças e metas. No entanto, é crucial alertar sobre os perigos das chamadas “dietas milagrosas”, que prometem resultados rápidos, mas muitas vezes podem comprometer a saúde a longo prazo. Nos últimos 30 dias do ano, a pressão para alcançar objetivos estéticos pode levar a escolhas alimentares arriscadas, prejudicando mais do que beneficiando.

O Engano das Dietas Milagrosas:

As dietas milagrosas, frequentemente baseadas em restrições extremas de calorias ou grupos alimentares, prometem resultados rápidos, mas raramente são sustentáveis ou saudáveis. A perda de peso rápida muitas vezes implica na perda de massa muscular e nutrientes essenciais, o que pode resultar em fadiga, deficiências nutricionais e outros problemas de saúde. É crucial compreender que o corpo precisa de uma variedade de nutrientes para funcionar corretamente, e as dietas milagrosas muitas vezes falham nesse aspecto.

Impactos na Saúde Mental:

Além dos riscos físicos, as dietas milagrosas também podem ter impactos significativos na saúde mental. Restrições extremas podem levar a sentimentos de privação, desencadeando compulsões alimentares e desenvolvimento de padrões alimentares prejudiciais. O foco excessivo na busca por resultados rápidos também pode gerar ansiedade, estresse e até mesmo distúrbios alimentares, prejudicando a relação saudável que devemos ter com a comida.

Efeito Sanfona e Prejuízos a Longo Prazo:

Muitas dietas milagrosas são conhecidas por proporcionar o chamado “efeito sanfona”, no qual o peso perdido é rapidamente recuperado após o término da dieta. Esse ciclo de ganho e perda de peso pode ser prejudicial ao metabolismo e à saúde cardiovascular, contribuindo para problemas como diabetes e doenças cardíacas. A busca por resultados rápidos nos últimos 30 dias do ano pode, portanto, resultar em prejuízos a longo prazo.

Alternativas Saudáveis e Sustentáveis:

Em vez de adotar dietas extremas, é recomendável focar em mudanças de estilo de vida sustentáveis. Optar por uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes, e incorporar a prática regular de exercícios físicos são abordagens mais saudáveis e eficazes. Consultar um profissional de saúde ou um nutricionista para obter orientação personalizada também é uma escolha prudente para quem busca melhorar a saúde e a forma física.

Enquanto o desejo de alcançar metas de saúde e bem-estar é compreensível, é fundamental fazê-lo de maneira responsável e sustentável. As dietas milagrosas oferecem promessas tentadoras, mas os riscos associados superam seus benefícios aparentes. Nos últimos 30 dias do ano, escolher abordagens equilibradas e focadas na saúde é a chave para iniciar o próximo ano com vitalidade, sem comprometer o bem-estar a longo prazo.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida Diagnóstico e Saúde. CRMT 6194.

Email: Maxlimacardiologia@gmail.com