MENINGIE Reconhecer os sintomas para agir com tempo

CONIRA DIABEIES NA GRAV/DEZ
7 refeições ao dia e exercício físico

FERIDAS
Dicas para
lavar, desinfetar e proteger

## Teste



## SUPLEMENIOS PARA PERDER PESO 

Caros, inúteis e perigosos, não substituem uma dieta equilibrada e exercício físico regular

## PRODUTOS PARA EMAGRECER



Alguns não têm efeito, outros contêm substâncias diuréticas ou laxantes, incompatíveis com um emagrecimento real. Para perder peso, não há milagres: dieta equilibrada com 1200 a 1500 quilocalorias diárias e exercício físico
desde que aprovadas pela Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA). O problema é que ainda não saiu a legislação com a lista de alegações autorizadas. Até lá, é possível encontrar todo o tipo de promessas nas embalagens sem as garantias adequadas para o consumidor.

- Já os chamados dispositivos médicos, como pensos rápidos, cateteres e dispositivos intrauterinos, são da responsabilidade do Infarmed, uma vez que têm finalidades médicas. Para comercializá--los, basta notificar o Infarmed, tal como tem acontecido nos últimos anos com alguns produtos para emagrecer. No caso dos suplementos alimentares, é preciso notificar o Gabinete de Planeamento e Políticas, do Ministério da Agricultura. - Segundo a lei, a segurança dos suplementos deve ser garantida pelo fabricante. Portanto, apenas o respetivo rótulo é alvo de fiscalização pela Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE). Para os dispositivos médicos, há


## O NOSSO ESTUDO

## Analisámos produtos para emagrecer

- Em agosto de 2011, comprámos anonimamente 20 produtos que anunciavam favorecer a perda de peso. Fizemos a seleção a partir dos produtos disponíveis em prateleiras de super e hipermercados, parafarmácias e lojas de dietética, nas secções "saudável" e "emagrecimento".
- Analisámos a composição indicada e as alegações de saúde destacadas nas embalagens, com base nas mais recentes investigações científicas sobre as substâncias indicadas. Na pág. seguinte, destacamos as alegações mais significativas encontradas em alguns produtos.
- Para completar o nosso estudo, recolhemos testemunhos de leitores no nosso portal na Internet. Alertamos ainda para os riscos dos produtos de emagrecimento e damos conselhos para perder peso de forma saudável.

quilocalorias diárias: mínimo numa dieta de emagrecimento saudável


## gramas

semanais:
redução de
peso máxima para emagrecer e manter a saúde

## Alegados superpoderes contra os quilos a mais



Pode afectar as funçōes gastrintestinais. Não r
menos de 12 anos. Nâo recomendado em caso
e doença inflamatória do cólon. Na̋o recomenda
Eliminar liquidos e gorduras acumuladas

## Drenantes

Os drenantes ou diuréticos (por exemplo, à base de chicória, pés de cereja, alcachofra, dente-de-leão e oliveira) diminuem o peso à custa de perda de água e não de massa gorda. Os laxantes também só fazem perder fezes. É prejudicial tomar ambos sem indicação médica. Alguns produtos dizem-se desintoxicantes pela ação de extratos de plantas, como a urtiga branca, a frangula, o funcho e o Ortosiphon agropyrum. Mas não indicam a que toxinas se referem. Outros produtos são mais fantasiosos e reclamam a ação de "células drenantes com atividade cíclica dia e noite" e "microcirculação".

## Redutores de peso

Alguns produtos analisados alegam promover a perda peso por conterem ácidos linoleicos conjugados (CLA). Estas substâncias encontram--se sobretudo na carne dos ruminantes, como a vaca, e nos laticínios. Mas não está provada a sua ação na perda de peso, muito menos na transformação de massa gorda em massa muscular, como reclamam alguns. Por sua vez, a L-carnitina é um aminoácido fundamental na oxidação dos ácidos gordos, mas não há provas de que elimine as gorduras. O extrato de maçã ou pêssego, se contiver fibra, pode diminuir o índice glicémico dos alimentos, mas não reduz as suas calorias.Des-conhecem-se os efeitos da beringela e do limão no emagrecimento. Também não está provada a ação do vinagre de maçã e da vitamina B6.



Prevenção e tratamento da obesidade Encontrámos produtos que dizem diminuir a absorção dos hidratos de carbono por conterem leguminosas. Os hidratos de carbono complexos, como os presentes naqueles alimentos, apresentam índices glicémicos reduzidos e fazem baixar a insulina no sangue. Contudo, os efeitos alegados na perda de peso não estão demonstrados.


XL-S Medical Bloqueador de hidratos de carbono é um produto de origem natural Co te comprovado, que contribui para reduzir a absorção e digestảo de hidratos de ca uma redução de peso. XL-S Medical Bloqueador de hidratos de carbono é uma ferra


## Queima-gorduras

Certos produtos anunciam ginseng, chá verde, guaraná, cola, cacau e mate, substâncias estimulantes, como queima-gorduras. Estudos mostram que seria necessária grande quantidade de cafeína para garantir uma subida metabólica que permitisse perder peso. E, nesse nível, já teria elevado o ritmo cardíaco de forma perigosa. Já no caso da Garcinia cambogia, planta que contém ácido hidroxicítrico e parece reduzir a capacidade de o organismo acumular gordura, e no da casca de laranja, não há provas suficientes sobre a eficácia na perda de quilos. O chitosano (extrato de casca de caranguejo) alega diminuir a absorção de gordura, mas tem sido difícil provar o seu real efeito na redução de peso.
mais alguma garantia, pois o Infarmed tem a responsabilidade por fiscalizar e supervisionar o mercado.

- A popularidade destes produtos para emagrecer deve-se, muitas vezes, ao desejo de obter efeitos rápidos com recurso a substâncias à base de plantas ou supostamente naturais. Mas os produtos ditos naturais não estão isentos de risco. Por exemplo, se tomadas em conjunto com certos medicamentos, algumas plantas podem causar interações com consequências para a saúde.
- Acreditando adotar rotinas mais saudáveis, os consumidores acabam por comprar produtos que nada fazem ou que, em função das concentrações, podem implicar riscos. E, dependendo da duração do alegado "programa de emagrecimento", gastam centenas de euros. Entre os produtos analisados, encontrámos preços por embalagem a oscilar entre os 6 e os 40 euros.


## Propriedades absurdas ou não provadas

- "Já experimentei vários tipos de produtos que dizem ajudar a emagrecer, mas sem efeitos nenhuns. Emagreci graças a uma dieta que segui. Não vale a pena tomar comprimidos. Se não mudarmos os nossos hábitos alimentares, não vamos a lado nenhum". As palavras são da leitora Mariana S., que deixou o seu testemunho no nosso portal na Net. Outra experiência digna de destaque é a de Liliana C. "Emagreci com a ajuda de um nutricionista, que me provou que ninguém é gordo por ser essa a sua forma. Apenas com força de vontade e dedicação a um bem que é só meu - a saúde - consegui emagrecer 15 quilos".
- Numa dieta "normal", saudável e equilibrada, o indivíduo ingere as calorias que gasta. Para eliminar massa gorda, tem de gastar mais do que consome. Existem duas estratégias para alcançar a meta:


## Entrevista exclusiva Isabel do Carmo Emagrecer com saúde

"Fora da mesa, as pessoas comem muitos alimentos com demasiadas gorduras, sal e açúcar", alerta a presidente do conselho científico da Plataforma Contra a Obesidade

Para perder apenas alguns quilos, como deve ser construída uma dieta saudável? Uma coisa é a prevenção, à qual se aplica a dieta saudável; outra é fazer um tratamento, mesmo que seja para perder pouco peso. Neste caso, tem de ser seguida uma dieta hipocalórica. Aquilo que se considera uma alimentação saudável e equilibrada é isocalórica, ou seja, a pessoa come tantas calorias como as que gasta. Já para perder peso, tem de comer menos calorias do que as que gasta, diminuindo na alimentação ou aumentando no exercício. Há, por isso, que retirar os alimentos hipercalóricos. Face a peso excessivo, as ações são as mesmas, mas algumas mais intensas e longas.

## Quantas quilocalorias diárias?

Uma dieta de emagrecimento equilibrada contempla 1200 a 1500 por dia. Uma dieta restritiva está nas 700 a 800 . Fazemos destas em casos especiais (por exemplo, para preparar um doente para uma cirurgia).

## A obesidade é um problema entre nós?

 Temos de preocupar-nos, pois um terço das crianças dos 2 aos 18 anos tem peso a mais: uma parte com pré-obesidade, outra com obesidade já declarada. Metade dos adultos também apresenta peso excessivo.Que conselhos pode transmitir aos pais? A melhor atitude é a prevenção, para que a criança não venha a ter um peso de risco.


É muito importante que os mais pequeninos não conheçam os sabores das comidas hipercalóricas ou que os conheçam o mais tarde possível. Não tenhamos ilusões. Isto tem de ser um bocadinho drástico. Ao longo da primeira infância, a pouco e pouco, também devem ser dados vegetais e fruta, que são alimentos saudáveis. Os pais devem ainda promover o exercício físico e não permitir que as crianças fiquem sentadas durante horas em frente da televisão.

## Que alimentos devemos privilegiar para manter a saúde?

Temos de comer fruta e vegetais, à razão de cinco porções ao dia. Além disso, é preciso incluir laticínios, leite e derivados, como o queijo e o iogurte. Precisamos de cálcio ao longo da vida. Mas há que ter atenção ao queijo, que pode ser um alimento bastante gordo. Devemos ainda contemplar porções de peixe e carne do tamanho da palma da mão, além de arroz, batata, massa, feijão e grão em quantidades adequadas.

## Comer bem é mais caro?

É possível comer bem e ser caro. Mas também há escolhas baratas e interessantes do ponto de vista nutricional. Por exemplo, podemos comer feijão e grão, que também está pré-preparado: basta abrir uma lata. Outras opções são o atum, também em lata, os ovos, baratos e nutritivos, e o arroz e a massa.
$>$
diminuir a ingestão de calorias e aumentar o exercício. Desta fórmula, não é possível fugir, quer se pretenda perder apenas alguns quilos ou reverter um panorama de obesidade. A única diferença é, no último caso, a intervenção ser mais intensa e prolongada. Em qualquer das situações, há que retirar os alimentos hipercalóricos, muito densos em gordura, açúcar e sal, que, além de favorecerem a obesidade, promovem a diabetes e as doenças cardiovasculares.

- Alguns produtos analisados propõem o emagrecimento com o recurso a diuréticos e laxantes, que fazem perder água e fezes em vez de gordura. Outros contêm cafeína, substância estimulante, presente, por exemplo, no chá verde e no guaraná. Mas seriam necessárias quantidades elevadas para permitirem a perda de peso. E, em tais quantidades, existe o risco de alterações ao nível do batimento cardíaco.
- Outra estratégia de sedução é o uso de uma linguagem com aparência científica. Vejamos um exemplo. "Variam as diferenças morfológicas (metabólicas) individuais: obstipação, retenção de líquidos, excesso de apetite (...)". Uma coisa é a morfologia de um indivíduo (alto, baixo, etc.), outra as suas características metabólicas, ou seja, a forma como transforma e elimina, por exemplo, as gorduras e os hidratos de carbono. - A este suposto rigor científico de alguns produtos, junta-se o recurso a substâncias ditas naturais, mas sem provas dadas no que se refere à perda de peso. A lista é vasta e varre desde o incontornável aloe vera até frutos exóticos brasileiros, como o açaí, passando pelo ginseng, típico da medicina oriental. Mas a eficácia real destas substâncias, nas doses propostas, está por demonstrar.
- Salvam-se alguns produtos, que referem a importância de serem combinados com um programa
alimentar com poucas calorias e a prática de atividade física. Outros ainda fazem advertências importantes. Alertam, por exemplo, para as situações em que não devem ser tomados e dão avisos em relação à ingestão excessiva da cafeína e à eventualidade de insónias e perturbações do trânsito gastrointestinal. Este tipo de advertências deveria ser obrigatório no rótulo de todos os produtos.


Os produtos para emagrecer usam uma linguagem com
aparência
científica científica
para convencerem o consumidor

## SINAIS DE ALERTA

## FIQUE ATENTO

Desconfie dos produtos ou dietas que:

- prometam uma perda de peso fácil e sem esforço
- exibam alegações de conhecimento científico, cura milagrosa, ingrediente com segredo ou remédio tradicional
- recorram a termos como "sensação de saciedade" ou "termogénese"
- afirmem ser seguros, sobretudo por conterem substâncias ditas naturais
- incluam histórias não documentadas, com testemunhos de consumidores ou médicos, reclamando resultados fantásticos


## CONSUMIDORES EXIGEM

## Produtos para emagrecer eficazes e seguros

Ao contrário dos medicamentos, os suplementos alimentares não estão autorizados a anunciar efeitos terapêuticos, mas podem ostentar alegações de saúde, desde que aprovadas pela Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA). Uma vez que ainda não foi publicada a lista das alegações autorizadas, os fabricantes continuam a anunciar o que querem. Os consumidores exigem que as alegações sejam rapidamente publicadas, para evitar que a situação se prolongue. Até lá, os interesses dos consumidores não estão salvaguardados.

Quanto aos dispositivos médicos, categoria em que se incluem alguns produtos para emagrecer, os consumidores exigem que os requisitos para a sua entrada no mercado sejam semelhantes aos aplicados aos medicamentos e substituído o atual sistema de marcação CE. Não cabe ao consumidor distinguir entre um suplemento alimentar e um dispositivo médico: a segurança e a eficácia têm de ser asseguradas independentemente da natureza do produto, coisa que este sistema não permite.

Para emagrecer de forma saudável, a melhor estratégia é, assim, adaptar a alimentação, reduzindo o aporte calórico sem comprometer a variedade e o equilíbrio. Combine estas medidas com a prática de uma atividade física.

