

Alimentação Saudável

Desire Coelho

Doutora em Ciências pelo ICB - USP

Mestre em Educação Física pela EEFE- USP

Especializanda em Análise do Comportamento pelo IBAC

Especialista em Transtornos Alimentares – AMBULIM IPq FM-USP

Bacharel em Nutrição pela São Camilo e em Esporte pela EEFE – USP

Membro do Blog Ciência InForma e co-autora do livro “A Dieta Ideal”



Desire Coelho
Nutrição e Exercício



Desire Coelho
Nutrição e Exercício





Por que é tão difícil começar?







X



CONTEXTO!



DIETAS DA MODA SÃO EFICAZES?





DIETAS/RESTRIÇÃO

Pessoas conseguem controlar seu próprio peso independente da sua genética, fisiologia e do ambiente.



Are some diets “mass murder”?

From low fat to Atkins and beyond, diets that are based on poor nutrition science are a type of global, uncontrolled experiment that may lead to bad outcomes, concludes **Richard Smith**

Richard Smith *chair, Patients Know Best*

frontiers in
PSYCHOLOGY

REVIEW ARTICLE
published: 02 September 2013
doi: 10.3389/fpsyg.2013.00577



editors of

Dieta restritiva possui um efeito extremamente limitado para quase 90% da população!

British Journal of
© The Author

Does dieting make you fat?

Andrew J. Hill*

*Academic Unit of Psychiatry and Behavioural Sciences,
Leeds LS2 9LT, UK*

Current Research

Why Does Dieting Predict Weight Gain in Adolescents? Findings from Project EAT-II: A 5-Year Longitudinal Study

DIANNE NEUMARK-SZTAINER, PhD, MPH, RD; MELANIE WALL, PhD; JESS HAINES, PhD, MHSc, RD; MARY STORY, PhD, RD; MARLA E. EISENBERG, ScD, MPH

Como a restrição funciona...



Ciclo Vicioso da Dieta Restritiva





**TODO COMPORTAMENTO
TEM UMA FUNÇÃO!**





Para emagrecer basta ter força de vontade?



Mulheres tinham que resolver em 15 min jogo de Sudoku em grupos

		8		1				9
6		1		9		3	2	
	4			3	7			5
	3	5			8	2		
		2	6	5		8		
		4			1	7	5	
5			3	4			8	
	9	7		8		5		6
1				6		9		

Mean amount of food eaten (in Ounces) based on Stress Level, Fat Level, and Taste.

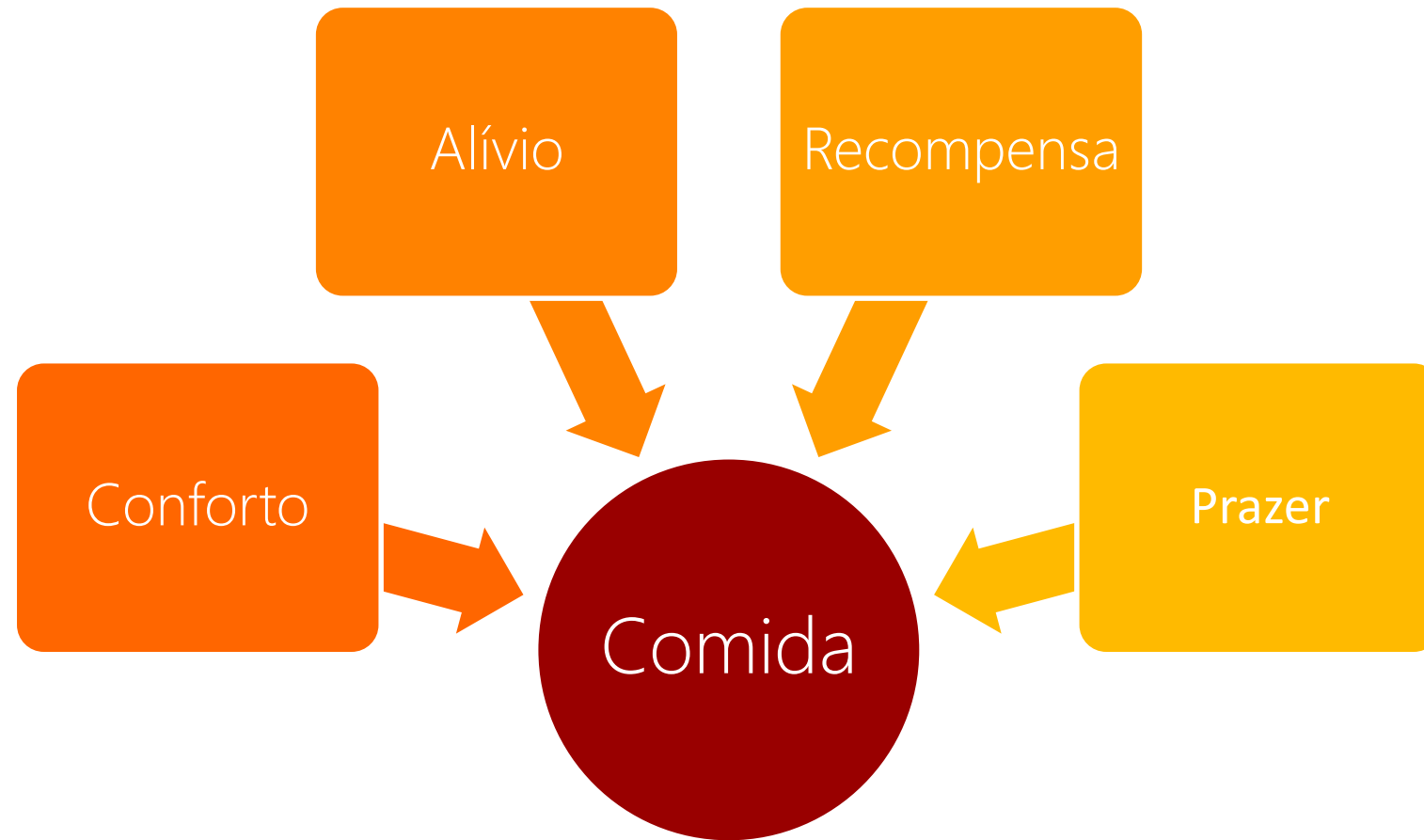
	Low Stress group		High Stress group	
	Low fat	High fat	Low fat	High fat
Sweet	14.50 (15.78)	1.90 (4.93)	12.35 (13.26)	29.15 (14.53)
Salty	12.65 (10.96)	5.45 (9.16)	7.15 (7.12)	7.65 (9.65)

FOME

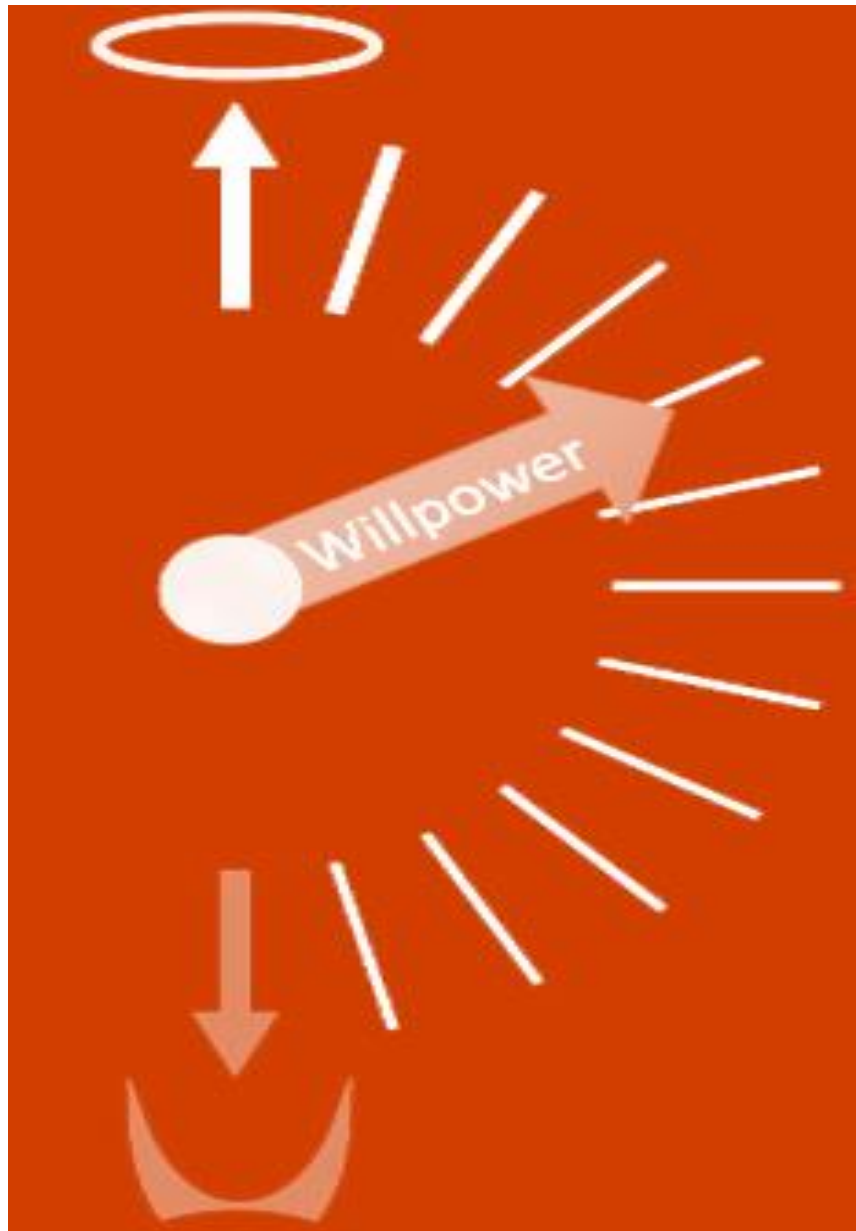
HOMEOSTÁTICA



COMER EMOCIONAL



Força de Vontade





SPORT
39-42

7D-68





EXISTE UMA ALIMENTAÇÃO IDEAL?





Não tenha pressa



Cozinhe mais e coma com bom humor



Saboreie intensamente



Coloque uma música



Como seu alimento favorito por último



Beba mais água



Respeite seu corpo e sua saúde



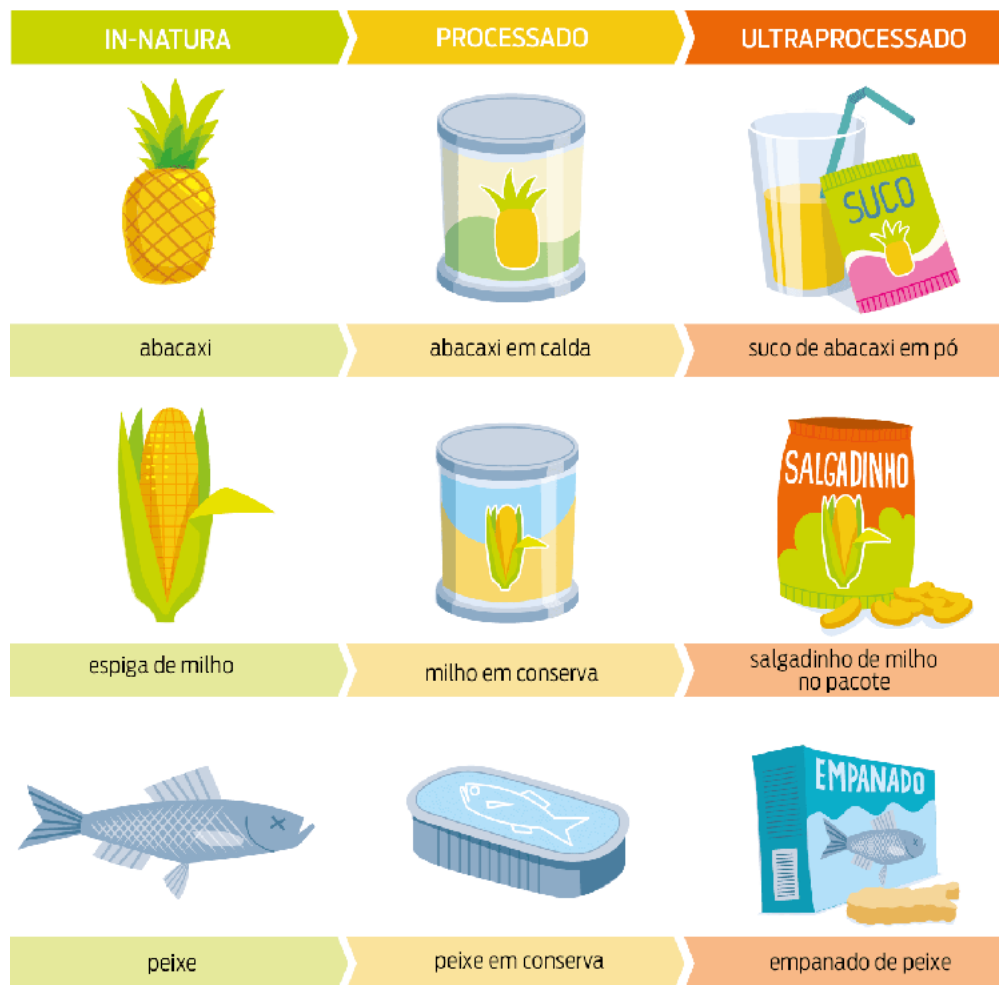
Se sente à mesa



Sem multitask

Mindful Eating

Qualidade – Alimentos IN NATURA (80/20)





“Coma, não muito, principalmente plantas.”

Michael Pollan

Tamanho das Porções

20 YEARS AGO **TODAY** **DIFFERENCE**

Kevin C. Smith, National Cancer Institute



333 Calories **590 Calories** **257 MORE CALORIES**

Lifting weights for **1 HOUR AND 30 MINUTES** burns approximately 257 calories* *Based on 130-pound person

20 YEARS AGO **TODAY** **DIFFERENCE**



Kevin C. Smith, National Cancer Institute

Coffee, 8 oz (with whole milk and sugar) **45 Calories** Mocha Coffee, 16 oz (with steamed whole milk and mocha syrup) **350 Calories** **305 MORE CALORIES**

Walking **1 HOUR AND 20 MINUTES** burns approximately 305 calories* *Based on 130-pound person



500 Calories **850 Calories** **350 MORE CALORIES**

Playing golf (while walking and carrying your clubs) for **1 HOUR** burns approximately 350 calories* *Based on 160-pound person

Kevin C. Smith, National Cancer Institute



1.5 diameter **55 Calories** 3.5 diameter **275 Calories** **220 MORE CALORIES**

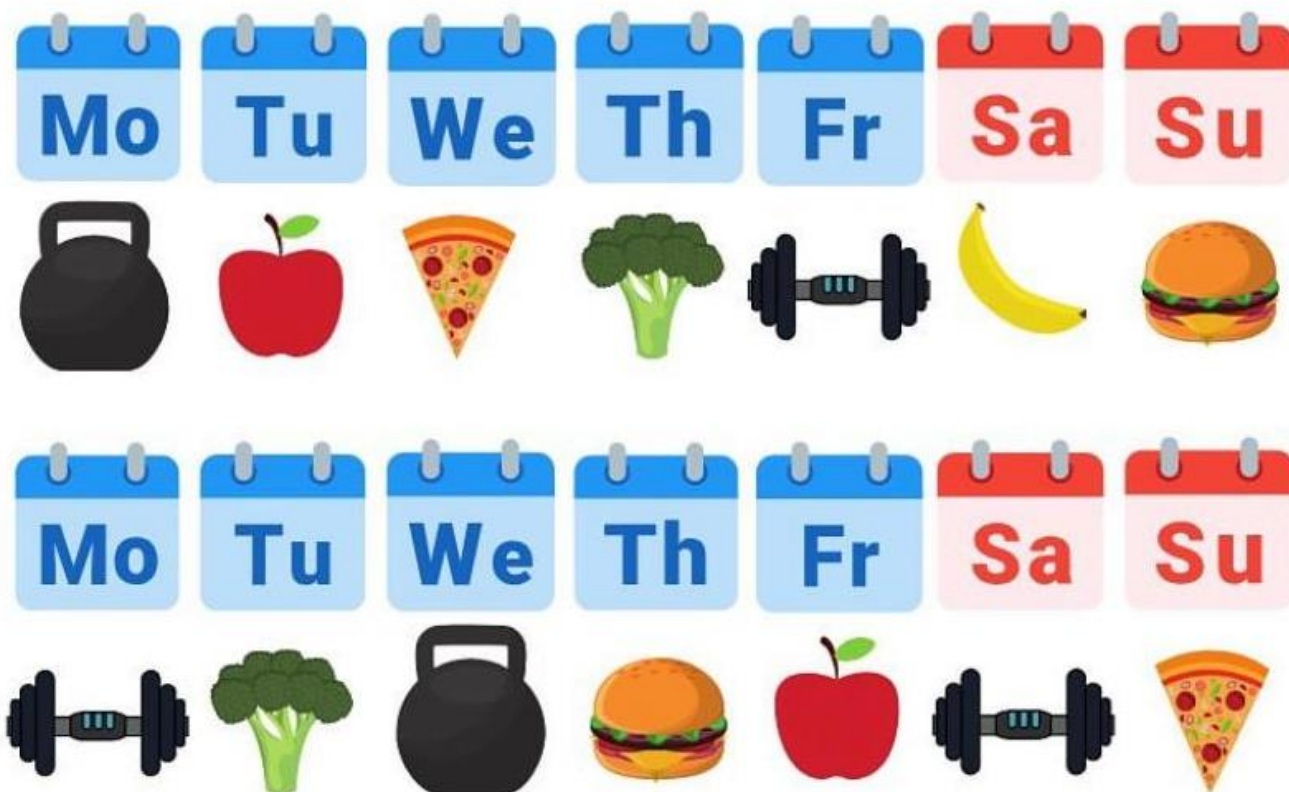
Washing a car for **1 HOUR AND 15 MINUTES** burns approximately 220 calories* *Based on 120-pound person



ORGANIZE SEU AMBIENTE



REGULARIDADE



Nossa comida
é nosso
remédio?





OBRIGADA!



desire.coelho

@cienciainforma

www.desirecoelho.com.br



Desire Coelho
Nutrição e Exercício