

*Lyssie Lakatos
Tammy Lakatos Shames*

DIETA *antissal*

**4 SEMANAS PARA EMAGRECER
E TORNAR-SE MAIS SAUDÁVEL**

Tradução
Maria Clara de Biase W. Fernandes

1ª edição

BS
BestSeller

Rio de Janeiro | 2018

Sumário

Agradecimentos	9
Introdução	11
Capítulo 1 O que o sal tem a ver com o peso e a saúde? Mais do que você pensa	19
Capítulo 2 Seu pontapé inicial para a magreza: conheça os alimentos com sinal verde — emagrecedores, anti-inchaços e limpadores	27
Capítulo 3 Dez dias de cardápios de pontapé inicial	73
Capítulo 4 Torne-se um especialista em sal: descubra e reduza o sal no mundo real	97
Capítulo 5 Ferramentas para você manter o rumo: a regra da mão e o diário alimentar	117
Capítulo 6 Fase 2: o plano de manutenção	125
Capítulo 7 Duas semanas de cardápios de plano de manutenção	149
Capítulo 8 Alimentos com sinal vermelho: causadores de constipação, causadores de inchaço, engordativos e causadores de flacidez	179
Capítulo 9 Mexa-se e emagreça	199

Capítulo 10 | As receitas magras favoritas das Gêmeas da Nutrição 211

Apêndice I: Sua medida da magreza: acompanhe seu progresso 275

Apêndice II: O diário alimentar 277

Referências

Introdução

Como nutricionistas e personal trainers, passamos mais de uma década ajudando milhares de clientes a ficar saudáveis e com os corpos que desejavam. Nossos clientes não só normalmente atingem o peso desejado como, o que é ainda mais importante, se *mantêm* magros. Eles deram adeus ao efeito sanfona e optaram por se manter em forma para sempre.

Embora nossas convicções essenciais sobre a perda de peso não sejam influenciadas por modismos, estamos constantemente aperfeiçoando nossos métodos para descobrir modos inovadores de ajudar nossos clientes a obter o máximo de resultados. Nossa descoberta mais recente nos levou a escrever este livro, porque encontramos o que consideramos o elo que faltava quando se trata de perda de peso. Muitos novos clientes nos procuram frustrados depois de meses ou anos de dieta sem resultados satisfatórios ou duradouros, convencidos de que não conseguirão perder aqueles quilos persistentes devido ao excesso de carboidratos, poucos exercícios cardiovasculares ou abdominais. E embora, às vezes, estejam certos, após analisar seus hábitos percebemos que, quase sempre, algo mais está passando despercebido, impedindo-os de ficar com o corpo que desejam.

O culpado? É algo aparentemente inocente e, com frequência, invisível. Por isso, quando se trata de emagrecimento, a maioria das pessoas não lhe dá muita atenção. Mas se você está tentando perder peso, é uma das piores palavras de três letras: S-A-L. E, como explicaremos, nossa experiência prova que se você aprender a diminuir o sal, diminuirá um número de manequim — ou mais — e acrescentará anos à sua vida.

O sal é onipresente. A maioria de nós ingere sem saber 75% de sal de alimentos prontos, não do saleiro. Segundo um artigo de 2008 da revista *Time*, um típico adulto norte-americano ingere 50% a mais de sal do que ingeria na década de 1960 — *mais que o dobro da quantidade que nossos corpos podem processar*. Os fabricantes põem sal em tudo, especialmente nos alimentos “saudáveis” que ingerimos obedientemente tentando fazer o “certo” — tudo, de molhos para salada com baixo teor de gordura e comidas prontas diet a carnes magras, sopas, pães de trigo e cereais anunciados como saudáveis.

Por que excesso de sal = excesso de peso?

Quando dentro do corpo, o sal causa estragos na cintura. Na verdade, um estudo de 2007 publicado em *Obesity Research* mostra que dietas ricas em sal estão diretamente associadas ao aumento das células de gordura no corpo. Pior ainda, o sal faz as células de gordura que você já tem ficarem mais densas. Células de gordura mais densas? *Não, obrigada!*

Se você ingere muito sal, seus rins têm de trabalhar mais para excretar o excesso. No mundo ocidental, “excesso” é um eufemismo. A maioria das pessoas ingere de 4.000 a 6.000mg de sal *por dia*, excedendo em muito as 1.500 a 2.400mg com que o corpo pode lidar. Não importa o quanto seus rins trabalhem para reduzir o sódio no corpo, o sal aumenta nos tecidos, causando saturação de sal nas células e toxicidade salina. O sal em excesso danifica as células. E células danificadas não funcionam em sua melhor forma. Isso significa que todos os processos corporais vão sofrer, inclusive seu metabolismo e sua capacidade de queimar gordura e reparar músculos. Uma dieta rica em sal endurece as artérias, tornando mais difícil para o oxigênio responsável por queimar gordura chegar às células. Menos oxigênio nas células significa um metabolismo menos eficiente e, portanto, menos gordura geral queimada.

Além disso, o sal *aumenta* os desejos por alimentos. Obviamente, fome é a última coisa que você quer quando tenta emagrecer. Esse

pode ser um dos motivos de a pesquisa mostrar que dietas de elevado teor de sal levam à obesidade.

O sal e o temido inchaço

Se você ingere mais sal do que precisa, nunca combaterá o inchaço, porque uma dieta rica em sal o faz reter líquido. Mesmo quando perde a quantidade significativa de peso e a gordura corporal que esperava perder, você, frequentemente, ainda se sente gordo e inchado. Por quê? O sódio atrai e retém líquido, o que aumenta o volume de sangue. Maior volume de sangue significa que seu corpo se expande, deixando-o maior e mais cheio. Se você consome muito sal, pode estar retendo de 2 a 4,5kg de líquido extra. Isso equivale a algo entre dez a vinte garrafas de água de 250ml! Mesmo se você é magro, esse líquido extra fará você parecer gordo e inchado. Essa, provavelmente, não é a aparência que você deseja. Se isso não bastar para fazê-lo reduzir o sal, pense em como o sal está pondo sua saúde em risco.

O sal e a sua saúde

Durante anos as pessoas acreditaram que o sal só poderia causar doença se estivesse elevando a pressão arterial. A ideia era que enquanto sua pressão arterial permanecesse normal, nenhum dano estaria sendo causado. A verdade é que o consumo excessivo crônico de sal danifica o coração, o cérebro, os rins e as artérias. A hipertensão é um *sintoma* muito comum desse dano. Contudo, a ausência de um sintoma (como a hipertensão) não significa que a doença não está presente. Mesmo que sua pressão arterial não seja alta, você ainda pode ter a doença subjacente: toxicidade salina. Muitos de nós, com pressão arterial normal, temos uma falsa sensação de segurança. Mas a verdade é que, quanto mais sal ingerimos, maior a tensão em nosso coração, que é o músculo mais importante do corpo humano. Se ele não estiver funcio-

nando corretamente, o sangue e os nutrientes não conseguem chegar de maneira eficiente aos músculos, tecidos e órgãos. Com o passar do tempo, a tensão do sal no coração prejudica todo o corpo, mesmo sem um diagnóstico de hipertensão. A maioria das pessoas sabe que a hipertensão é um importante fator de risco de doença cardíaca. Colesterol alto e artérias endurecidas também são fatores de risco. Mas você sabia que se reduzir a ingestão de sal durante toda a vida, colesterol alto e artérias endurecidas representarão uma ameaça menor? O sal contribui diretamente para a doença cardiovascular, a principal causa de morte nos Estados Unidos, matando prematuramente mais norte-americanos por ano do que todos os tipos de câncer juntos. E isso é apenas o começo. De fato, o sal representa uma ameaça tão grande que finalmente o mundo está tomando uma atitude. O sal está chegando ao topo da agenda de saúde mundial; todas as principais agências de saúde, inclusive a World Health Organization e a National Academy of Sciences, recomendaram reduções drásticas no consumo de sódio.

Ingira menos sal e você reduzirá seu risco de câncer de estômago, osteoporose e cálculos renais. Além disso, manterá o seu corpo funcionando melhor. Portanto, se quiser controlar seu peso e sua saúde, você precisa se tornar um especialista em sal. Esperamos que nossos clientes reduzam o sal e que também possamos ajudá-lo. É a sua vez de conquistar o corpo magro e saudável de seus sonhos. Nós vamos ajudá-lo a reduzir o consumo de sal — e seu peso — para sempre.

A dieta antissal

Este livro lhe fornece um mapa detalhado para chegar à sua melhor forma física. Você não só ficará firme e tonificado como se livrará para sempre da sensação de inchaço. Comece medindo seu peso, sua cintura, suas nádegas, os quadris e as coxas, sua pressão arterial e seu nível de colesterol (veja no Apêndice I uma tabela para acompanhar seu progresso). Peça a seu médico para medir sua pressão arterial e seu colesterol. Para saber qual é seu colesterol é preciso um simples exame de san-

gue. Após quatro semanas em seu plano, teste de novo. Você perderá, no mínimo, 4,5kg (provavelmente mais, se tiver muito peso a perder), diminuirá pelo menos um número de manequim (provavelmente mais) e perderá pelo menos 2,5 cm de cintura, quadris e coxas. Provavelmente, também verá significativa melhora em sua pressão arterial e em seu nível de colesterol. Para cada três pontos que diminuir em sua pressão arterial, diminuirá em 8% seu risco de morrer de acidente vascular cerebral (AVC) e em 5% sua chance de morrer de doença cardíaca.

Suas armas para perder peso: emagrecedores, limpadores e anti-inchaços

Você deverá compor suas refeições e seus lanches com alimentos-chave que classificamos como com “sinal verde”: emagrecedores, limpadores e anti-inchaços. Esses alimentos são seus melhores amigos quando se trata de perder peso. Por quê? Os emagrecedores fornecem energia ao corpo e possuem importantes vitaminas que ajudam a transformar o alimento em energia utilizável. Com alto teor de fibras e nutrientes, ou cheios de proteína magra, os emagrecedores fornecem energia duradoura sem os picos e as quedas de açúcar que fazem você tender à compulsão alimentar. Os limpadores e anti-inchaços têm alto teor de água e fibras. Evitam a prisão de ventre (e o inchaço que a acompanha), ajudam a excretar o excesso de sal do corpo e fazem você se sentir saciado por mais tempo.

Além dos alimentos com sinal verde, também abriremos seus olhos para os maiores sabotadores do emagrecimento que estão escondidos nos alimentos que você ingere todos os dias. Revelaremos os alimentos com “sinal vermelho” causadores de constipação e inchaço, engordativos e causadores de flacidez — que resultam em ganho de peso e danos à saúde ao longo do tempo.

Você começará com o pontapé inicial, um plano de dez dias radical e de resultados rápidos. Esse plano não é recomendado para uso em longo prazo porque você precisaria de muita força de vontade para

seguir-lo. Contudo, ele é ótimo quando você precisa emagrecer para um evento próximo e é um excelente plano de segurança para quando você acha que está se descuidando e ganhando peso (como, por exemplo, após feriados). Quando você completar essa fase, passará para a fase 2, o plano de manutenção, que permite mais escolhas alimentares, prazeres diários e maior ingestão calórica. Para ambos os planos, fornecemos cardápios diários e receitas deliciosas.

Também lhe daremos dicas para reduzir sal e calorias e lhe mostraremos quantos quilos a menos essas mudanças vão representar ao longo de um ano. Essas “alternativas” simples também podem acrescentar anos à sua vida. Por exemplo:

- Deixe de lado sua garrafa diária de chá gelado industrializado (que contém 200 calorias e 20mg de sódio) e opte por chá verde (que contém 0 caloria e é livre de sódio). Você evitará 9kg por ano e eliminará o equivalente a 16 dias de sódio!
- Duas vezes por semana, em casa ou em um restaurante, escolha arroz (mesmo branco) em vez de pilaf, e evitará 2kg por ano e 36 dias de sódio!

Finalmente, nós mostraremos como fazer seus alimentos ficarem deliciosos sem acrescentar sal ou gorduras que aumentam a barriga, e lhe forneceremos um repertório de receitas de baixo sódio para ser incorporado à sua vida mais saudável, feliz e magra.

Como usar este livro

Considere-o seu guia para emagrecer e manter a boa forma. A seguir você vai encontrar breves descrições dos capítulos para que possa se aprofundar naqueles que achar que mais irão beneficiá-lo.

No Capítulo 1, você aprenderá por que o sal engorda e causa doenças; esperamos que se anime a dar o pontapé inicial, que lhe trará os resultados rápidos que deseja. No Capítulo 2, nós o apresentaremos

aos alimentos com sinal verde, que vão livrá-lo para sempre da gordura e do inchaço, e lhe ensinaremos como compor suas refeições e lanches no pontapé inicial. Se você não se interessa por planejamento de refeições, pode simplesmente seguir os dez dias de cardápios de planos de partida que fornecemos no Capítulo 3.

Os Capítulos 4 e 5 lhe darão dicas e sugestões realistas, e revelarão truques para evitar um mundo repleto de sódio em casa, no supermercado e enquanto você realiza suas atividades usuais. O Capítulo 6 detalha o plano de manutenção, que lhe permite mais flexibilidade com os alimentos e ainda garante constante e saudável perda de peso. Você aprenderá quais alimentos adicionais pode incorporar à sua dieta, inclusive os com sinal amarelo, que não são tão saudáveis quanto os com sinal verde, e encontrará duas semanas de cardápios de planos de manutenção no Capítulo 7. Enquanto no plano de manutenção — que esperamos que siga por toda a vida — você poderá comer duas porções de alimentos com sinal vermelho, que são prejudiciais para seus objetivos de perda de peso se abusar deles, detalhamos esses causadores de constipação, causadores de inchaço, engordativos e causadores de flacidez no Capítulo 8.

Para alcançar bons resultados recomendamos que se torne ativo e, no Capítulo 9, vamos fornecer orientação para ajudá-lo a deixar seu corpo tonificado e firme. Para sua conveniência, você encontrará nossas receitas de baixo sódio favoritas no Capítulo 9.

Agora, vamos à dieta antissal...

CAPÍTULO 1

O que o sal tem a ver com o peso e a saúde? Mais do que você pensa

Está tudo pronto para seguir o plano de *Dieta antissal*? Antes de explicarmos como a diminuição do sal vai ajudá-lo a diminuir um número de quilogramas, talvez você queira entender melhor o que o excesso de sal faz com sua saúde e sua aparência e, portanto, porque é tão importante seguir esse plano.

Muitas pessoas conhecem bem os problemas de saúde que o excesso de sal pode causar, inclusive hipertensão e doença cardiovascular. Mas a maioria não tem consciência de como o excesso de sal contribui para o ganho de peso.

SEIS MOTIVOS PARA DIMINUIR O SAL:

- O sal aumenta o número de células de gordura no corpo.
- Ele faz as células de gordura que você já tem ficarem mais densas.
- O sal impede seu metabolismo de queimar gordura como deveria.
- Ele aumenta a resistência à insulina.
- Ele deixa você com mais fome e sede.
- O sal torna mais difícil para o oxigênio queimar seus depósitos de gordura.

O sódio, junto com outros minerais, como cálcio, magnésio, cloreto e potássio, é um eletrólito que ajuda o metabolismo a se manter funcionando, garante o fluxo correto de nutrientes e resíduos para dentro e

para fora do corpo e o equilíbrio ácido/base (pH) no sangue. Se vocêingere muito sódio, cria desequilíbrios eletrolíticos em seu corpo. Isso significa que seu metabolismo não consegue funcionar a plena capacidade, e você pode não queimar tanta gordura quanto deveria.

O sal em excesso também afeta a insulina, um hormônio que ajuda a levar o açúcar do sangue para os músculos e tecidos, fornecendo energia. Isso significa que a insulina pode não fazer o seu trabalho, e, então, o açúcar aumenta no sangue, danificando os vasos sanguíneos e dificultando o fluxo de oxigênio para as células e a queima de gordura. Para piorar ainda mais as coisas, quando as pessoas ganham peso, especialmente na área abdominal, podem se tornar resistentes à insulina. Isso significa que seus corpos não reagem bem a esse hormônio. Em resposta, o pâncreas secreta mais insulina, o que, com o passar do tempo, pode resultar em diabetes. Com níveis mais altos de insulina, não só seu corpo armazena mais gordura como seus rins têm dificuldade em se livrar do sal, o que pode levar a desequilíbrios eletrolíticos, hipertensão e inchaço.

Você já achou difícil parar de comer depois de um punhado de batatas fritas ou de *mixed nuts*? Sua força de vontade não era o problema. O fato é que os alimentos salgados aumentam a sede e a fome, tornando mais provável que você consuma calorias desnecessárias. E como mencionamos na Introdução, uma pesquisa recente mostra que a dieta rica em sal faz as células de gordura se tornarem mais densas, o que não irá ajudá-lo a vencer a luta contra a balança.

Inchaço e aparência

Além de fazer você engordar, o excesso de sódio pode ter um péssimo efeito sobre a sua aparência, deixando-o com o rosto inchado e um ar cansado. Já notou que após uma refeição cheia de alimentos salgados (molho de soja, carne defumada de peixe ou bovina, batatas fritas ou salgadinhos) seu estômago fica dilatado e você fica mais pesado na manhã seguinte? Essa é a reação de seu corpo à ingestão excessiva de sal. A retenção de líquido causa muito inchaço. Mesmo se você for magro, ainda parecerá inchado devido ao excesso de líquido.

Você acha que pode disfarçar o inchaço com suas roupas? Talvez possa, se for um gênio da moda, mas não pode escondê-lo em seu rosto. Pense na aparência das pessoas com ressaca de álcool. Elas acordam se sentindo cansadas e com dor de cabeça, e quando se olham no espelho, o resultado está lá. Ocorre o mesmo com uma “ressaca de sal”. (Veja nossos paliativos para ressaca de sal no Capítulo 4, na página 108.)

O sal em excesso deteriora as células, tirando a boa aparência que você costuma ter, porque as células danificadas no interior do corpo causam dano externo. Além disso, a maioria dos alimentos salgados processados não contém nutrientes essenciais (vitaminas do complexo B e zinco), que ajudam o corpo a manter uma boa saúde, e tampouco antioxidantes (vitaminas A, C e E), que ajudam a combater o dano dos radicais livres. Esses alimentos aumentam a inflamação no corpo, podendo resultar em pele vermelha e irritada e bolsas debaixo dos olhos, assim como graves doenças degenerativas.

Sal não é o mesmo que sódio. O sal contém sódio e cloreto. Porém, para simplificar, usamos alternadamente os termos “sal” e “sódio”, porque a maioria das pessoas precisa reduzir o sódio, e o melhor modo de fazer isso é cortando o sal.

Doença cardíaca

Os alimentos ricos em sal podem levar a doença cardiovascular, não só devido à hipertensão como também à maior ingestão de gordura e colesterol. A maior parte do sal que os norte-americanos ingerem provém de alimentos processados, repletos de gordura, colesterol e calorias. Essas gorduras não só se acumulam na cintura, nos quadris e nas coxas como também entopem e endurecem as artérias, tornando mais difícil para o oxigênio chegar às células. Quando o oxigênio não

consegue chegar às células, você não queima gordura e aumenta seu risco de ataque cardíaco. Quando o coração bombeia sangue através dos vasos sanguíneos, oxigênio e nutrientes são fornecidos para as células e os resíduos são removidos (você fica com o corpo energizado, a pele brilhante e os músculos nutridos, além de queimar mais gordura). Quando circula, o sangue exerce uma força contra as paredes dos vasos sanguíneos, conhecida como pressão arterial (PA). O problema é quando os vasos sanguíneos ficam entupidos. Isso pode ocorrer devido à ingestão de grandes quantidades de gordura e colesterol, mas o sal em excesso também é um grande culpado. Como ele leva ao aumento de líquido no sangue, há mais pressão nos vasos sanguíneos e o coração tem de trabalhar. Isso é o que chamamos de *pressão alta* ou *hipertensão*.

Se sua pressão arterial estiver entre 120/80 e 139/89, provavelmente você tem pré-hipertensão, o que significa que tende a se tornar hipertenso no futuro. Cerca de 90% dos norte-americanos terão hipertensão (pressão arterial acima de 140/90) em algum momento de sua vida. Sabemos que isso é chocante! A hipertensão afeta um a cada três adultos — mais de 72 milhões de norte-americanos! A pré-hipertensão afeta outros 69 milhões, e a maior culpada disso é a ingestão de sal.

“O QUE HÁ EM UM NÚMERO?”

A pressão arterial normal é 120/80. Eis o que esses números significam:

Pressão arterial sistólica é a pressão contra as paredes arteriais quando o coração se contrai para bombear sangue para o corpo. É o primeiro e mais alto dos dois números. A pressão arterial sistólica ideal é abaixo de 120. Entre 120 e 139 é considerada pré-hipertensão, e acima de 140 é hipertensão.

Pressão arterial diastólica é a pressão contra as paredes arteriais quando o coração relaxa entre os batimentos. É o segundo e mais baixo dos dois números. A pressão arterial diastólica ideal é abaixo de 80. Entre 80 e 89 é considerada pré-hipertensão, e acima de 90 é hipertensão.

As pessoas com pré-hipertensão tendem duas vezes e meia mais a ter doença cardiovascular nos 12 anos seguintes do que as com pressão arterial normal. Também apresentam o dobro do risco de morrer de doença cardiovascular.

Um estudo publicado no *British Medical Journal* descobriu que quando as pessoas com pré-hipertensão ou no primeiro estágio de hipertensão reduziam em 25 a 35% sua ingestão de sódio, elas diminuía em 25% seu risco de problemas cardiovasculares e em 20% seu risco de morte por até 15 anos.

O norte-americano típico ingere 3.000 a 5.000mg de sódio por dia. Se você cortar de 25 a 30% de sua ingestão de sódio mal chegará à quantidade máxima que *deveria* estar ingerindo. E isso poderia salvar sua vida. (Espero que esses cristais brancos estejam se tornando um pouco menos tentadores.)

Segundo o Institute of Medicine, o consumo adequado de sódio para pessoas de 19 a 50 anos é de 1.500mg (3,8g de sal) por dia, a quantidade necessária para repor a perda diária através de suor, lágrimas e outros processos corporais. A American Heart Association, o United States Department of Agriculture (USDA) e as 2005 Dietary Guidelines for Americans recomendaram a ingestão de menos de 2.300mg de sódio por dia (cerca de 5g de sal), o que equivale a aproximadamente uma colher de chá de sal. Portanto, o norte-americano típico consome *o dobro da quantidade recomendada!* Essa diferença pode não parecer grande, mas é suficiente para influir na saúde. E está muito longe das 600 a 750mg de sódio que nossos ancestrais ingeriam. O corpo humano não é biologicamente projetado para lidar com todo o sal que consumimos hoje, motivo pelo qual o excesso de sal é tão preocupante.

A hipertensão é a principal causa de doença cardiovascular (CDV, na sigla em inglês). Ela afeta 1 bilhão de pessoas em todo o mundo e é o motivo mais comum de consultas médicas e prescrição de remédios controlados.

SUBSTITUTOS QUE EVITAM O GANHO DE PESO

Você acha que não consegue abandonar o sal? Experimente estes substitutos de baixo sódio:

- Deixe a colher de sopa de manteiga fora de sua torrada matinal diária e em vez disso use margarina light ou creme vegetal; *você evitará quase 5kg em um ano e 13 dias de sódio.*
- Troque aquela bisnaguinha ou brioche com cerca de 12g de gordura e 750mg de sódio por um pãozinho integral. *Faça isso duas vezes por semana e evitará 1,5kg por ano e 26 dias de sódio.*
- Troque sua tigela de cereais matinais (330mg de sódio) por uma tigela de farinha de aveia com frutas frescas (0mg de sódio) três dias por semana e *evitará 7 dias de sódio em um ano.*
- Substitua pizza de pepperoni não curado (1.110 calorias, 2.370mg de sódio e 51g de gordura) pela pizza de frango grelhado com crosta de trigo e vegetais (330 calorias, 600mg de sódio e 10g de gordura); ou pizza margherita de massa grossa (340 calorias, 540mg de sódio e 9g de gordura); ou pizza portuguesa gourmet (360 calorias, 460mg de sódio e 4g de gordura).
- Quer ficar 2kg mais leve amanhã? Troque seu frango agridoce (cerca de 1.300 calorias, 3.200mg de sódio e 11g de gordura saturada) por uma xícara de frango e ervilhas-tortas, uma xícara de arroz integral e um acompanhamento de brócolis cozidos no vapor (501 calorias, 379mg de sódio e 0,5g de gordura saturada).

- Deseja outro substituto para torná-lo 2kg mais leve na manhã seguinte? Troque sopa de missô, rolinho de camarão crocante, tempurá e salmão picante = TOTAL GERAL: 2.019 CALORIAS; 4.052MG DE SÓDIO por 2 xícaras de edamame sem sal com suas vagens, salmão com wasabi, 1 colher de sopa de molho de soja e vegetais cozidos no vapor com meia xícara de arroz integral = TOTAL GERAL: 400 CALORIAS, 639MG DE SÓDIO. Você evitará 1.619 calorias e 3.413mg de sódio. *Faça isso uma vez por semana e evitará 10kg e 77 dias de sódio por ano!*

Perda de cálcio e osteoporose

Se você se exercita e levanta pesos alguns dias por semana para fortalecer seus ossos, todo o seu trabalho árduo poderá ser perdido se ingerir muitos alimentos salgados. É inacreditável, mas é verdade. Estudos mostram que mulheres na pós-menopausa com uma dieta rica em sal perdem mais minerais ósseos do que outras da mesma idade, aumentando seu risco de osteoporose. E não pense que só porque você ainda não entrou na menopausa pode ingerir todo o sal que quiser. A dieta norte-americana típica contém tanto sódio que leva à falta de absorção de cálcio dos alimentos ingeridos — *em qualquer faixa etária*. Considerando-se que a maioria dos norte-americanos não alcança o mínimo de cálcio diário requerido, a menor absorção de cálcio é um problema que resulta, com o passar do tempo, em ossos mais fracos. Os dois minerais, sódio e cálcio, competem para ser reabsorvidos nos rins, e quando há mais sódio do que cálcio no corpo o sódio ganha acesso aos rins. Como há muito mais sódio do que cálcio nos alimentos, não admira que, na maioria das vezes, o cálcio saia perdendo. Descobriu-se que para cada 2.300mg de sódio que você ingere, perde cerca de 40mg de cálcio. Como o norte-americano típico ingere

cerca de 4.000mg de sódio por dia, estamos falando de uma perda de cálcio diária de quase 80mg. A quantidade de cálcio recomendada é de 1.000mg por dia para adultos de ambos os sexos (até a idade de 50 anos), e a ingestão média é de apenas 737mg. Você, provavelmente, não obtém o cálcio de que precisa, independentemente do excesso que perde devido à ingestão de sódio. A boa notícia é que podemos ajudar a resolver os dois problemas com exercícios eficazes e nosso plano de estilo de vida de diminuição do sal.

Você precisa de outro motivo para diminuir o sal mesmo sendo jovem? Isso não vale mais apenas para os adultos. Graças aos maus hábitos alimentares — inclusive à ingestão de muitos alimentos processados — e à falta de exercícios (ambos também causam impacto na epidemia de obesidade), houve significativo aumento na porcentagem de adultos jovens, de 18 anos ou mais, com hipertensão.

Portanto, prepare-se para melhorar sua pressão arterial, reduzir seu risco de doença cardíaca e vencer a luta contra o peso — e o inchaço — para sempre.