

VENDA NOVA DO IMIGRANTE

Nutricionista quer criar uma "terra de magrinhos"

Experiência feita em Venda Nova do Imigrante está fazendo grupo de 60 pessoas emagrecer quase meia tonelada em 8 meses

Julio Huber
Leandro Fidelis
VENDA NOVA DO IMIGRANTE

Em Venda Nova do Imigrante, na região serrana do Estado, uma nutricionista está fazendo a população ficar cada vez mais em forma. Um programa de reeducação alimentar idealizado pela nutricionista Luciana Piazzarollo Zandonadi, 25 anos, já fez um grupo de cerca de 60 pessoas emagrecer quase meia tonelada em oito meses.

E se emagrecer é um desafio, na cidade mais italiana do Espírito Santo, onde as massas e outras delícias são uma tentação, o desafio é ainda maior. A experiência começou em 2010, quando a nutricionista verificou que 50% dos funcionários do hospital da cidade estavam acima do peso.

Ela propôs à diretoria um programa de educação nutricional, saúde e emagrecimento, em que todos pudessem trocar experiências e participar de palestras educativas.

Logo no primeiro encontro, em abril do ano passado, as 15 participantes receberam uma dieta que tiveram que seguir para continuar no programa. Algumas até entraram na academia. Após oito meses



FOTOS: NOVA COMUNICAÇÃO

A NUTRICIONISTA Luciana indica dieta de 7 refeições diárias, equilibrando carboidrato, proteína, gordura e fibra

de dieta e subidas na balança, o grupo perdeu 115 quilos no total. "O programa é fundamental até para dar mais agilidade ao trabalho dos funcionários do hospital", disse Luciana Zandonadi.

Além do resultado coletivo, a experiência trouxe vitórias individuais. Arlete Bolzan, 55, foi premiada com a primeira colocação na perda de peso. De abril até novembro, ela perdeu 12,2 quilos, sem deixar de comer.

"Passei a ter uma alimentação mais light, com muita salada, carne magra, e também não tenho mais falta de ar", afirmou.

A dieta criada pela nutricionista Luciana tem sete refeições diárias, equilibrando carboidrato, proteína, gordura e fibra.

"Não é fórmula mágica. É preciso saber o que se está levando para casa, da importância da mastigação e preparar bem os alimentos. É preciso se envolver por completo, se planejar para atingir resultado", destacou a nutricionista.

Por se tratar de uma cidade do interior, a notícia da boa forma das mulheres se espalhou rapidamente. As voluntárias do programa viraram multiplicadoras e Luciana formou outros três grupos de mo-

radadores, com a participação de quase 60 pessoas. "A frequência aumenta agora a partir de agosto porque todo mundo quer estar bem no verão", ressaltou a nutricionista.

“ Não é fórmula mágica. É preciso saber o que se está levando para casa, e preparar bem os alimentos ”

Luciana Zandonadi

Maioria das mortes está ligada à má alimentação

Segundo dados da Secretaria de Saúde de Venda Nova do Imigrante, as doenças do aparelho circulatório são as que mais matam moradores entre 30 e 59 anos na cidade.

Esse quadro vem sendo revertido desde 2008 com acompanhamento médico, nutricional e psicológico principalmente junto aos hipertensos. "Enfarte e pressão alta derivam da má alimentação", alertou a nutricionista Luciana Zandonadi.

Segundo ela, conscientizar a população sobre a importância da alimentação saudável vai além do consultório.

Em setembro de 2010, para comemorar o Dia do Nutricionista, Luciana reuniu colegas de profissão e promoveu uma tarde de palestras, medição de Índice de Massa Corpórea (IMC) e oficinas de culinária.

"Não temos o poder de mudar o mundo, mas pelo menos o município onde vivemos", disse.

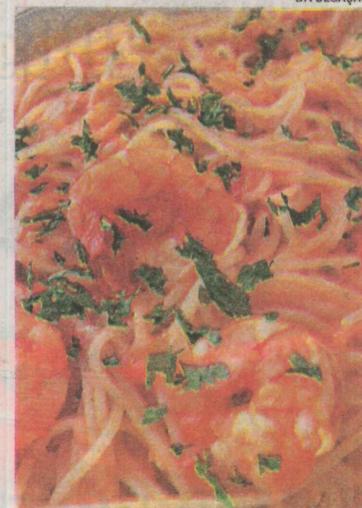
Culinária italiana é tentação para "gordinhos"

Como mudar hábitos em uma comunidade de descendentes de italianos acostumada a comer massa e gordura em grandes quantidades? Para a nutricionista Luciana Zandonadi, é um desafio remar contra uma tradição tão forte, mas é possível fazer algumas adaptações.

A polenta, por exemplo, entra como substituta de alimentos ricos em carboidratos como arroz, macarrão e batata. A lasanha, um dos pratos preferidos dos brasileiros, de origem italiana, tem versões mais saudáveis como de massa de espinafre.

Sem contar que o clima frio prevalece em Venda Nova do Imigrante praticamente durante o ano todo, e as pessoas acabam comendo mais. "Antes de buscar emagrecimento, as pessoas precisam perseguir uma boa saúde", orientou.

DIVULGAÇÃO



MACARRÃO: inimigo da dieta

NA LUTA CONTRA A BALANÇA



Casal emagrece junto

Os enfermeiros Tadeu Sossai, 28, e Aline Uliana, 25, estão casados há três anos. Ela, que gosta de cozinhar, quis impressionar o marido e passou a preparar pizzas e outros pratos bem calóricos, que lhes renderam 20 quilos a mais.

No início do ano, Aline entrou em um grupo particular e Tadeu, no segundo grupo de funcionários do hospital. Desde março, ela perdeu 6,8 quilos e o marido, 8 quilos. "Não deixamos de comer nada, só moderamos a quantidade", disse Aline.



Assistente social é exemplo

"Não perdi 17 quilos, eliminei. Perder, a gente pode achar, e eu não quero isso". É assim que a assistente social Juliana Fioresi Moreira, 28, gosta de falar da sua experiência com o programa. Ela é referência para os colegas e reduziu o ma-

nequim de 48 para 42.

"Me sentia pesada, as roupas me apertavam, e só ouvia dos outros que tinha que emagrecer". Para ela, a adaptação foi fácil. "Hoje como mais que antes, mas com equilíbrio e refeições a cada três horas".

Regional

VENDA NOVA DO IMIGRANTE

Frutas e verduras na mesa de casa

Alunas do programa de emagrecimento estão levando o aprendizado para dentro de casa. Agora, maridos e filhos também comem melhor

A mudança de hábitos alimentares das mulheres do primeiro grupo do programa de emagrecimento, idealizado pela nutricionista Luciana Piazzarollo Zandonadi, 25, acabou refletindo nas famílias delas. Maridos e filhos passaram a acrescentar à alimentação mais quantidade de verduras, frutas e sucos, o que, segundo elas, não acontecia antes da experiência da dieta em grupo.

Maria das Graças Silva, a Graça, 54, lavadeira do hospital Padre Máximo, em Venda Nova do Imigrante, conseguiu que a filha, a auxiliar administrativa Erika Freitas, 31, adotasse mais verduras na alimentação. As duas almoçam juntas quase todos os dias, e já não sabem mais ficar sem saladas.

“Antes da dieta eu não comia folhas. Hoje, mesmo com carne, eu sinto que falta um pouco de verde no meu prato”, contou Graça. Para a lavadeira, que perdeu 13 quilos em um ano, o próprio organismo já está totalmente programado para uma alimentação saudável.

Já Ana Lúcia Falqueto, também funcionária do hospital, mudou a ordem dos grupos de alimentos na hora das refeições com a família. Ela contou que o marido tinha o hábito de comer salada após ingerir a comida de sal. Hoje em dia, a escala inversa é cumprida à risca.

Outra seguidora da dieta da nutricionista Luciana Zandonadi é a comerciante Suzana Cevolani Camata, 43. Ela disse que adotou a dieta na sua casa e o filho de 18 anos começou a comer verduras e frutas que antes não comia. “Ele vive reclamando que precisa emagrecer e agora é um exemplo a ser seguido”.

A nutricionista recebe muitas dúvidas através do seu site (www.luciananutri.com) e faz questão de responder aos internautas. Quanto à dieta, ela considera necessária a avaliação física, já que cada pessoa tem suas necessidades nutricionais.

“É uma dieta econômica, mas é preciso um acompanhamento profissional mais próximo. Gosto de ensinar porque o paciente passa para a família”, explicou.



NOVA COMUNICAÇÃO

GRAÇA, que trabalha no hospital Padre Máximo, conseguiu que a filha Erika Freitas adotasse mais verduras em sua alimentação

DEZ DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dieta e exercícios ajudam a manter o peso ideal

1 Coma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes. Por dia, uma pessoa precisa de mais de 40 nutrientes diferentes para o bom funcionamento do corpo e evitar doenças.

2 Abuse de grãos integrais, frutas e verduras. São eles que oferecem grande parte dos nutrientes que precisamos sem serem calóricos.

3 Mantenha-se no peso ideal com alimentação balanceada e saudável e prática de exercícios físicos. O excesso de peso aumenta as chances de desenvolver doenças como pressão al-

ta, doenças cardíacas, derrame, diabetes e alguns tipos de câncer.

4 Coma porções moderadas. Se conseguir comer pouco, poderá comer de tudo, mas se exagerar em algum alimento terá que diminuir a porção de outros.

5 Faça refeições regulares. Pular refeições pode levar ao descontrole da fome e a comer mais na próxima refeição. Os lanches entre refeições também atrapalham.

6 Reduza, mas não elimine certos alimentos da dieta. A maioria das

pessoas come por prazer, se seu alimento preferido é rico em gordura, sal ou açúcar, não precisa parar de comê-lo. Apenas deve reduzir a quantidade das porções e das vezes que o come.

7 Faça um balanço do que come de tempos em tempos. Se num dia exagerou no consumo de gordura, sal ou açúcar, no outro evite esses alimentos.

8 Conheça sua dieta. Faça uma lista do que comeu durante três dias e depois veja se a dieta está de acordo com essas dicas. Se existem muitas

porções de alimentos gordurosos, por exemplo. Nos próximos dias consuma uma quantidade menor deles.

9 Faça as mudanças gradualmente. Não há como mudar seus hábitos alimentares do dia para a noite. O ideal é ir corrigindo as deficiências e excessos aos poucos.

10 Lembre-se que os alimentos não são bons ou maus. O que faz os alimentos fazerem mal ao nosso corpo é o excesso. Se conseguir ter uma dieta variada e balanceada poderá comer sempre um pouco de tudo.