Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Esqueça as dietas de fim de ano

O médico endocrinologista, vejo um padrão se repetir todos os anos: a chegada de dezembro desperta a busca frenética por dietas de última hora. As festas de fim de ano, carregadas de tradições culinárias e momentos em família, se tornam, paradoxalmente, um motivo de culpa antecipada para muitos.

A nutrição não é sobre privações sazonais, mas sim sobre um cuidado constante e gentil com o corpo. Comer bem não deve ser sinônimo de restrição rígida ou de punição. É um ato de amor consigo mesmo. E amor próprio não se constrói em uma ou duas semanas, mas ao longo de uma vida.

Estudos indicam que dietas restritivas, especialmente quando adotadas por curtos períodos, podem trazer mais prejuízos do que benefícios. Elas frequentemente levam a deficiências nutricionais, desaceleração metabólica e, paradoxalmente, a episódios de compulsão alimentar, como demonstrado em pesquisas sobre restrição calórica e comportamento alimentar.

Além disso, o “efeito sanfona”, amplamente documentado na literatura médica, aumenta os riscos de resistência à insulina, doenças cardiovasculares e ganho de gordura visceral, o tipo mais perigoso para a saúde.Uma abordagem mais sensata e eficaz é priorizar a consistência de hábitos saudáveis durante todo o ano.

Isso inclui uma alimentação equilibrada, rica em fibras, proteínas magras, gorduras saudáveis e carboidratos de boa qualidade, além da prática regular de atividade física. Essa estratégia não apenas reduz os riscos de doenças metabólicas, como também melhora a composição corporal e mantém o metabolismo ativo, sem a necessidade de intervenções extremas.

Portanto, neste fim de ano, minha recomendação é simples. Viva o momento! Sente-se à mesa com gratidão, prove os pratos preparados com carinho, e não se deixe aprisionar por regras que ofusquem a alegria da celebração. Em janeiro, quando o ano recomeçar, você terá tempo para revisar seus hábitos. Agora, permita-se apenas ser presente.

Dr. Arnaldo Sérgio Patrício – Especialista em Medicina Interna e Radiologia. Instagram @arnaldosergio