

**FALE COM UMA NUTRICIONISTA**

**QUAIS SÃO OS MELHORES SUBSTITUTOS DO PÃO, ARROZ E MASSA QUE PODE RECOMENDAR?**

Francisco Borges, Funchal

Estou a tentar cortar nos hidratos de carbono – mas comer só frango e bróculos não me satisfa.

Antes de fazer qualquer substituição dos alimentos, convém procurar acompanhamento profissional de um médico ou nutricionista para ter melhores resultados e manter a sua saúde sempre em dia.

O que é que recomendaria a quem quer substituir alguns dos hidratos de carbono mais comuns?

A batata-doce é um bom substituto do arroz, por exemplo, porque tem ferro, potássio, cálcio e outras vitaminas e minerais. É absorvida mais lentamente, o que confere energia durante mais tempo. A mandioca e o inhame também são boas opções que trazem boas doses de fibras.

E em relação à massa?

Pode substituir por quinoa, que tem baixo índice glicêmico e é uma excelente fonte de fibras. Possui vitaminas do complexo B, minerais e é uma excelente fonte de ômega-3. Ótima opção para usar nas saladas.

**A RESPOSTA:**  
NICOLE SETTON, COACH NUTRICIONAL NA CLÍNICA PILARES DA SAÚDE, NA AMADORA

**FITNESS****TREINAR DUAS VEZES POR DIA AJUDA NO PROCESSO DE PERDA DE PESO?**

André Santos, Viseu



O processo de perda de peso resulta do défice calórico. Este pode ser alcançado pela redução da ingestão de energia (dieta) ou pelo aumento do gasto de energia (exercício físico/atividade física). Mais, na combinação de ambos verifica-se uma maior eficácia na perda de peso. Quando falamos de treino, existem inúmeras estratégias para determinados grupos-alvo, contextos, objetivos, desde que cumpram os requisitos da prescrição do FITT (frequência, intensidade, tempo e tipo) e da individualidade. Face a isto, treinar duas vezes por

dia pode trazer algumas vantagens essencialmente no maior gasto de energia, contribuindo para a perda de peso. A ser realizado, o ideal será uma conjugação entre um treino aeróbico mais um treino de força/resistência muscular em sessões de curta duração. Caso contrário, pode estar a contribuir para o risco de overtraining devido ao desequilíbrio entre a recuperação e o treino, ficando assim mais suscetível a lesões.

**A RESPOSTA:**  
DIogo BAPTISTA,  
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO NO PRIVATE GYM BY FISIO-GASPAR, EM LISBOA

**VERDADEIRO OU FALSO?****O PROTETOR SOLAR DEIXA A PELE MAIS OLEOSA?**

Rodrigo Cunha, Loures



O protetor solar é uma das medidas essenciais na prevenção do envelhecimento da pele (foto-envelhecimento) e do cancro cutâneo. Felizmente, hoje em dia existem diversas opções de protetores solares adaptados a qualquer tipo de pele. Nas que têm tendência a oleosidade, especificamente no rosto, deve optar por formulações em gel ou loções mais fluidas sem

comprometer a eficácia do protetor solar, o que pode acarretar a necessidade de reaplicação mais frequente. Os protetores solares, além de conterem filtros contra a radiação ultravioleta, podem conter ingredientes com ação anti-seborreica. Assim, a seleção do protetor solar ideal depende de uma avaliação prévia do tipo de pele, de modo a evitar o agravamento ou desencadeamento de

situações de pele oleosa, seborreica e com brilho excessivo.

**A RESPOSTA:**  
ANA PEDROSA,  
DERMATOLÓGISTA NA CLÍNICA INSPIRAYA, EM LISBOA