



NA HORA DO LANCHE ATAQUE UM QUEIJO:

Segundo o endocrinologista Michael Zemel, da Universidade do Tennessee, nos Estados Unidos, não tem jeito: a gente precisa de dietas de baixas calorias para perder peso. “A partir dessa premissa, em qualquer regime os resultados aparecerão mais depressa se a pessoa come queijo”, aposta.

Ele faz parte da corrente de cientistas que considera o papel do cálcio fundamental no processo de eliminação de gorduras acumuladas - função do mineral que ainda está sendo estudada. O especialista acompanhou gente que fazia regime para afinar a silhueta. Quem comia queijo, garante ele, emagrecia duas vezes mais rápido. Antes que você se pergunte porque queijo – e não leite ou iogurte, outras excelentes fontes de cálcio, o médico explica: “por ser sólido, ele tem a vantagem extra de provocar maior saciedade. Além de causar menos alergias”. Mas lembrem-se: escolham um queijo bem magro.
